



Curry de coeurs d'artichauts, blancs de poulet grillés aux cacahuètes

Temps de préparation

 **20 min**

Temps de cuisson

 **15 min
environ**

Nb. de personnes

 **4 pers.**

Liste de courses

Pour le curry :

- 2 boîtes de Coeurs d'Artichauts Géant Vert®
- 1/4 litre de bouillon de légumes reconstitué
- 20 cl de crème de coco
- 4 c.à.s. de curry en poudre
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 2 citrons verts (zestes)
- 2 feuilles de laurier, sel

Pour le poulet :

- 8 aiguillettes de poulet (ou 4 blancs)
- 1 boîte de beurre de cacahuètes
- 1/2 c. à s. de cacahuètes grillées salées
- 2 pincées de poivre, sel et poivre.

La préparation de la recette

Le curry :

Mélangez le bouillon de légumes avec la crème de coco.

Égouttez et coupez en 2 les coeurs d'artichauts.

Épluchez et hachez l'oignon et les gousses d'ail.

Râpez le zeste des citrons verts.

Placez le tout dans un saladier.

Ajoutez le laurier, le curry, salez et poivrez légèrement, mélangez.

Couvrez avec une assiette et faites chauffer 3 min. au micro-ondes.

Retirez l'assiette et faites chauffer à nouveau 2 à 3 min.

Les blancs de poulet :

Concassez les cacahuètes.

Dans une poêle très légèrement huilée, faites cuire le poulet.

En fin de cuisson, ajoutez 2 cuillerées à soupe de beurre de cacahuètes et les cacahuètes concassées afin d'enrober les morceaux de poulet.

Servez aussitôt en accompagnant du curry.