Emincés de filet de poulet curry mangue

30 minutes

10 personnes



Ingrediënten

- 2 kg émincés de filet de poulet curry mangue
- 500 g riz complet
- 1 l bouillon de poule
- 1 brin thym
- 1 feuille laurier
- 1 carotte
- 100 g petits pois
- 100 g germes de soja
- 1 oignon rouge
- 350 g mange-tout
- 350 g haricots
- 350 g fèves
- Un trait huile d'arachide

Bereiding

Chauffez les Lanières de filet de poulet dans la sauce curry mangue.

Faites revenir le riz complet dans un peu d'huile d'arachide et ajoutez le bouillon de poule, le thym et le laurier.

Cuisez le riz 5 minutes et laissez-le reposer 15 minutes à couvert.

Nettoyez les carottes et les oignons, et taillez-les en fine brunoise. Cuisez les oignons, carottes, germes de soja et pois dans un peu d'huile d'arachide, salez et poivrez.

Ajoutez le riz et mélangez.

Cuisez les haricots et les fèves al dente dans de l'eau salée. ôtez la peau des fèves et réservez-les.

Faites revenir les mange-tout dans un peu d'huile d'arachide.

Ajoutez les haricots verts et les fèves. Salez et poivrez.

Disposez joliment le tout sur une assiette.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendelede, Belgie
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be