



Les plats principaux

Poulet en sauce au beurre de cacahuète et spaghetti de carotte

Pour 4 personnes.

Ingrédients

40 grammes de cacahuètes (hachées gros)
250 grammes de nouilles
4 carottes (épluchées)
4 poulet (filets)
2 cuillères à soupe de ciboulette (hachée fin)
1 cuillère à café de curry en poudre
1/2 cuillère à café chili en poudre
huile d'arachide
poivre
sel

Pour la sauce cacahuète

4 cuillères à soupe de beurre d'arachide
2 centimètres de gingembre (râpé)
200 millilitres de lait de coco
1 cuillère à café de sambal

Méthode de préparation

Coupez les filets de poulet en lamelles. Mélangez le curry et le chili avec un filet d'huile d'olive puis salez et poivrez. Mélangez-y ici les lamelles de poulet. Avec un découpeur spirale ou un économe faites de longs spaghetti avec les carottes.

Rôtissez le poulet bien doré dans de l'huile d'arachide. Ajoutez les spaghetti de carotte et cuisez à point. Salez et poivrez.

Pour la sauce cuisez un peu le gingembre dans de l'huile d'arachide. Ajoutez le beurre de cacahuète et le lait de coco puis faites réduire à feu doux. Ajoutez le sambal et réchauffez encore un peu. Cuisez les nouilles al dente comme mentionné sur l'emballage.

Répartissez les spaghetti de carotte et les nouilles avec le poulet dans des plats, versez dessus un peu de sauce au beurre de cacahuète et décorez avec la ciboulette et les noix de pécan hachées grossièrement.

