

Recette Express : Poulet au Curry et Coco pour Lunch Box Chauffante

Conseils pour une lunch box réussie

- Coupez le poulet en petits dés uniformes pour une chauffe rapide et homogène.
- Ne remplissez pas la lunch box à ras bord pour éviter les débordements lors de la chauffe.
- Ajoutez un filet de lait de coco supplémentaire avant de fermer pour garder le plat bien moelleux.
- Assurez-vous que votre lunch box est bien étanche avant le transport.

Ingrédients (pour 1 portion)

- 150g de blanc de poulet coupé en dés
- 100ml de lait de coco
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 50g de riz basmati déjà cuit
- 1 poignée de petits pois ou de légumes croquants
- Sel, poivre et coriandre fraîche ciselée
- 1 filet d'huile d'olive

Étapes de préparation

- Faites revenir les dés de poulet dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Saupoudrez le curry sur le poulet et mélangez pendant 30 secondes pour libérer les arômes.
- Versez le lait de coco et ajoutez les légumes, puis laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes.
- Assaisonnez avec le sel et le poivre.
- Dans votre lunch box, disposez le riz cuit au fond, puis recouvrez avec la préparation au poulet.
- Laissez refroidir avant de fermer le couvercle et de placer au réfrigérateur.

Instructions de réchauffage

- Branchez votre lunch box chauffante 20 à 30 minutes avant votre pause déjeuner.
- Si votre modèle possède une valve de vapeur, ouvrez-la légèrement pendant la chauffe.

- Mélangez le contenu à mi-parcours pour une répartition optimale de la chaleur.
- Saupoudrez de coriandre fraîche juste avant de déguster.