

Nage de filets de poulet à la noix de coco et carottes



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 85 mn

J'ai servi ce plat accompagné d'une julienne de légumes (céleri, carottes et courgettes).

Ingrédients

- 5 poulet - filets
- 5 carottes - de grande taille
- 400 ml de lait de coco - (1 boîte)
- huile de tournesol
- gingembre - en poudre
- herbes de provence
- poudre de colombo
- 1 oignon - émincé de grande taille
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Badigeonnez les filets de poulet de gingembre et de poudre de Colombo. Salez, poivrez. Faites-les griller au four non préchauffé pendant 45 minutes. Versez un filet d'huile de tournesol sur les filets de poulet et retournez à mi-cuisson.
- 2 Pendant ce temps, épluchez, lavez, puis coupez les carottes en tous petits dés. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 20 minutes avec l'oignon émincé. Egouttez.
- 3 Coupez la viande en gros morceaux.
- 4 Dans une poêle, mettez-y les filets avec les dés de carottes, le lait de coco, un peu d'herbes de Provence, du sel et du poivre. Mélangez bien et laissez mijoter une vingtaine de minutes. Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud.

Proposé par

Aux saveurs de chez moi

- Retrouvez Maëva sur son [blog "Aux saveurs de chez moi"](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

