

Papillote de poulet à la coco



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



15 minutes



15 minutes



Facile

INGREDIENTS

4 blancs de poulet
2 oignons
1 gousse d'ail
1 c à s d'huile d'olive

2 c à s de crème fraîche
2 c à s de coco râpée
20 cl de lait de coco

MATERIEL NECESSAIRE

2 papillotes en silicone

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Eplucher et émincer les oignons. Eplucher et hacher l'ail.
- 2- Couper les blancs de poulets en gros dés.
- 3- Faire fondre l'oignon dans une casserole avec l'huile d'olive, ajouter l'ail, au bout de 2 min ajouter le lait de coco, laisser réduire.
- 4- Mélanger la crème fraîche à la coco râpée, assaisonner et ajouter les dés de poulet.
- 5- Répartir la moitié de la préparation oignon-lait de coco dans le fond des papillotes. Poser les dés de poulet crémeux et couvrir à nouveau d'oignons au lait de coco. Refermer les papillotes.
- 6- Cuire au four 10 min à 210°.

CONSEILS ET ASTUCES

Servir avec un riz blanc.

Alice Délice

