

Croquettes de poulet curry & coco



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

10 minutes



Temps total :

25 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour 8 croquettes) :

250 g de poulet

1 c.c. de curcuma

1 œuf

2 c.s. de coco râpée

2 c.c. de curry

1 c.c. de ghee (= beurre clarifié)



Pour réaliser la recette :

1. Détailler le poulet en cubes grossier
2. Placer tous les ingrédients sauf le ghee dans le mixeur (le poulet est mixé cru) et mixer
3. Façonner avec le mélange ainsi obtenu 8 petites croquettes de poulet curry et coco
4. Dans une poêle, faire fondre 1 c.c. de ghee et y faire revenir les croquettes de poulet env. 5 minutes de chaque côté à feu moyen et à couvert

Coin des astuces

- Le ghee est en fait du beurre qui a été fondu et auquel on a retiré la couche blanchâtre ("petit-lait") qui se forme à la surface pour ne garder que le gras du beurre
- Le ghee constitue une des matières grasses les plus adaptées à la cuisson et se trouve facilement en grande surface, parfois sous la dénomination "Beurre à rôtir" (attention toutefois à la lecture de l'étiquette car cette dénomination comprend parfois des matières grasses qui n'ont rien à voir avec le ghee)
- Pour l'œuf et le poulet, privilégier un label bio, gage de qualité quant aux conditions de vie et à l'alimentation des animaux (donc viande et œufs plus qualitatifs)