



Phase : **Active**

Type: **Plat**

Recette: **Butternut farci au poulet coco**

Calories
355 par personne

Préparation
35 min

Cuisson
45 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 240 gr d'aiguillettes de poulet
- 50 ml de lait de coco
- 500 ml de bouillon de volaille dégraissé (1 cube)
- 1 petite courge butternut (entre 800 gr et 1 kg)
- 1 petite gousse d'ail
- 1 grosse cs de curry doux
- ¼ de botte de coriandre fraîche
- Sel & poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Couper la courge en deux et la vider
3. Mettre la courge à l'envers dans un plat au four
4. Verser le bouillon et cuire 25 min
5. Faire chauffer 125 ml du bouillon après cuisson dans un poêlon avec le lait de coco, le curry et une pincée de sel
6. Ajouter les aiguillettes et les cuire 5 min à petits bouillons
7. Réserver la sauce et couper les aiguillettes en gros dés
8. Retirer la chair des courges et réduire en purée avec la coriandre ciselée, le sel et le poivre, et l'ail écrasé
9. Remplir les butternuts comme suit :
 - 1 cuillère à soupe de sauce;
 - 1 couche de purée; le poulet
 - 2 cuillères à soupe de sauce; le reste de la purée
 - 1 dernière cuillère de sauce
10. Verser le reste de la sauce dans le plat et renfourner 15 minute