

GRATIN NORDIQUE



INGREDIENTS

200ml lait coco
100g de beurre de cacahuètes
2ml curry
30ml de lait
sel et poivre à volonté
1 gousse d'ail
2 tiges de citronnelle
500g de blancs de poulet
coriandre fraîche (facultatif)

TUPPERWARE

Cuillère à mélange
MicroCook Rond 2,25 l
Extra chef

LA RECETTE

Dans l'extra chef, mélangez le lait coco, le beurre de cacahuètes, le curry, le lait, sel/poivre, ail épluché et mixez.

Dans le micro cook, versez le contenu de l'extra chef, ajoutez la citronnelle coupée en morceaux, les blancs de poulet en lanières.

Mélangez et laissez mariner 1 à 2h au réfrigérateur avec le couvercle hermétique (ou la veille).

Cuire au Microcook 14min couvert. Repos 5min.

c'est prêt!!!

