



## Poulet aux épinards à la noix de coco

### Ingrédients :

2	blancs de poulet
375 g	d'épinards en feuille (surgelé)
100 ml	de lait de noix de coco
50 g	de riz Basmati
1	lime bio
1	oignon
1	gousse d'ail
2	cuillères à soupe d'huile
	Sel et poivre pour assaisonner

### Préparation :

#### 1<sup>ère</sup> étape

Eplucher et ciseler l'oignon et la gousse d'ail. Puis amener à ébullition dans une casserole le lait de noix de coco additionné de l'oignon et de l'ail, et y décongeler les épinards.

#### 2<sup>ème</sup> étape

Cuire le riz dans son double volume d'eau (mesurer les deux dans une même tasse). Laver et sécher la lime, et découper 4 tranches épaisses. Saler et poivrer la viande de poulet. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire saisir la viande ainsi que les tranches de lime des deux côtés pendant env. 2 minutes. Déposer ensuite les tranches de lime sur les blancs de poulet et terminer la cuisson à feu moyen pendant 8 minutes de plus. Retourner la viande une fois pendant la cuisson.



## Préparation :

### 3<sup>ème</sup> étape

Saler et poivrer les épinards et dresser avec les blancs de poulet, ainsi qu'avec le riz.