

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Poulet coco aux 3 choux



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 20 choux de Bruxelles
- 1/2 chou-fleur
- 1/2 chou Romanesco
- 4 filets de poulet
- 1 boîte de lait de coco (400 g)
- 2 c. à s. de tamari
- 1 c. à c. de curry

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Salez les filets de poulet 5 minutes avant de les faire cuire. Réservez.
3. Versez le lait de coco, le curry et le tamari dans dans la soupière du Vitaliseur. Faites cuire pendant 5 minutes. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement ou la cuisson si nécessaire. Une fois chaude, sortez la sauce du Vitaliseur. Réservez.
4. Enlevez les feuilles des choux de Bruxelles qui seraient noircies, et coupez les deux choux en bouquet. Placez l'ensemble des choux sur le tamis du Vitaliseur. Ajoutez les filets de poulet dessus et faites cuire pendant 10 minutes.
5. Servez à l'assiette en plaçant un filet de poulet dans chacune puis en répartissant harmonieusement les choux. Versez un peu de sauce sur chaque assiette.

Recette de Marion Kaplan est issue du [mag#25](#), son conseil:

Les choux font partie du top 5 des aliments anticancers et protecteurs de votre système immunitaire.

Le chou de Bruxelles contient notamment une abondance de bioflavonoïdes et d'indoles, des composants spécifiques protégeant du cancer. Ils contiennent en plus de l'acide folique, la fameuse vitamine B9 si importante lors de la grossesse, de la vitamine K, qui contribue à la santé des os, du fer et du bêta-carotène.

La richesse en fibres des choux permet de nourrir la muqueuse intestinale et de renforcer la barrière intestinale.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)