



Verrines

# Verrines de poulet au curry et courgettes



**25 min** **15 min** **10 min** **0** **77**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper les blancs de poulet en petits cubes.
- 2 Eplucher et hacher l'oignon.
- 3 Tailler la courgette en brunoise.

**1 Blanc(s) de poulet**  
**5 g Beurre**  
**1 Oignon(s)**  
**1 c. à café Curry**  
**1 c. à soupe Crème liquide (fleurette)**  
**60 g Courgette**  
**1 Sel**

## Étape 2

Préparation du poulet

- 1 Mettre une poêle à feu moyen. Y ajouter le beurre et le faire chauffer.
- 2 Ajouter les oignons et les laisser sur le feu jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, saler.
- 3 Ajouter le poulet et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit à point, une dizaine de minutes environ.
- 4 Puis ajouter le curry, saler, remuer, ajouter la crème et remuer encore.

## Étape 3

Montage des verrines

- 1 Commencer par une petite couche de courgette. Répartir ensuite le poulet au curry, puis la courgette

restante.

- 2 Terminer en ajoutant une cuillère de crème.

#### **Étape 4**

##### Dressage

- 1 Décorer éventuellement avec de la roquette ou du basilic et déguster sans attendre.