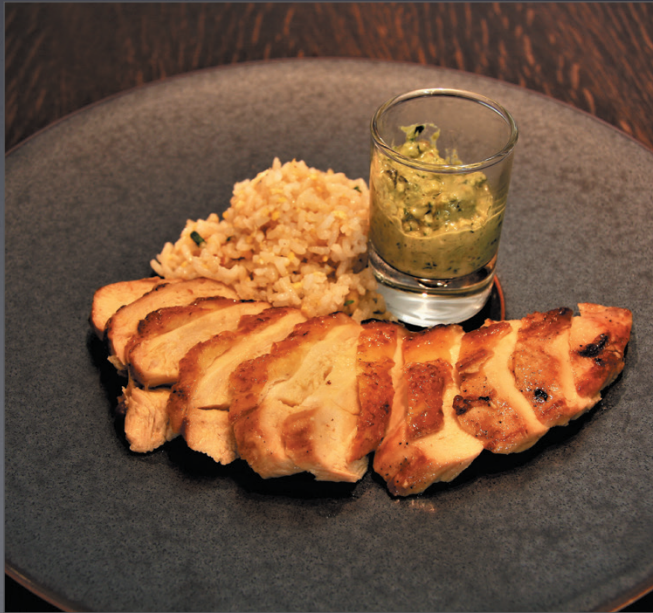


Filet de poulet fermier grillé, pesto thaï au lait de coco par Thiou.



Ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de poulet fermier
2 c à soupe de sauce d'huître
2 c à soupe de sauce Maggi
Poivre noir du moulin
3 c à soupe d'huile végétale
100 gr de pignons de pin
50 gr de feuilles de basilic thaï
1/2 boîte de lait de coco
1/2 c à café de pâte de curry vert
Sel

- Mélanger la sauce d'huître, Maggi, le poivre noir et l'huile
- Mélanger la sauce avec les filets de poulet
- Filmer et laisser mariner au frais 2h
- Écraser les pignons de pin et les feuilles de basilic thaï dans un mortier
- Ajouter la pâte de curry vert
- Chauffer le lait de coco
- Ajouter peu à peu le lait de coco avec la pâte de pignons de pin / basilic
- Rectifier l'assaisonnement
- Faire griller les filets de poulet sur le Teppan Yaki à feu moyen
- Émincer et servir avec le pesto