

CURRY DE POULET AU GINGEMBRE

Mercredi 12 Octobre 2016

Comme il me restait du lait de coco de lundi et pour toujours rester dans l'exotisme :



Curry de poulet au gingembre pour 2 personnes et 10pp- 11 sp par part

- 200 g de blancs de poulet *
- 60 g de riz basmati cru*
- 2 bananes fressinettes ou 1 banane standard*
- 1 oignon*

- 1 gousse d'ail *
- 100ml de crème de coco allégé
- 1 jus de citron vert *
- 2 cuillerées à café d'huile
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 bouillon cube de volaille allégé
- 1/2 cuillerée à café de curry
- 1 cm de gingembre
- coriandre *
- sel poivre

Pocher les blancs de poulet dans le bouillon de volaille pendant 8 minutes, les égoutter et les couper en aiguillettes.

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir l'oignon et l'ail émincés avec le curry et le gingembre râpé. Verser la crème de coco et continuer la cuisson à petit feu 3 minutes

Rajouter les aiguillettes, rectifier l'assaisonnement, arroser du jus du citron vert et poursuivre la cuisson toujours à petit feu 5 minutes.

Servir avec le riz cuit selon la notice et les bananes fressinettes revenues dans le beurre, le tout saupoudré de coriandre.

Les bananes fressinettes sont plus sucrées, plus petites et plus fines que les autres bananes

Pour le repas : salade de carottes + jus d'une orange (0pp- 0 sp) – curry de poulet au gingembre (10pp – 11 sp) – 1 yaourt sveltesse 0% (1pp- 1 sp). Total : 11pp- 12 sp

Bon mercredi