

POULET A L'INDIENNE

Jeudi 24 Août 2017

Un peu de dépaysement pour prolonger les vacances ...



Poulet à l'indienne pour 6 personnes et 10 ppl1sp par part

- 750 g de filets de poulet *
- 300 g de riz basmati*
- 2 carottes*
- 2 petites courgettes*
- 1 boîte de pulpe de tomates *
- 2 oignons doux *
- 2 cuillerées à café d'huile
- 20 cl de crème de coco allégée
- 50 ml de lait écrémé *
- 1cuillerée à café de curry
- 2 cuillerées à café d'épices indiennes Thiriet
- sel poivre
- persil*

Détailler les carottes et les courgettes en fines lanières, émincer les oignons.

Dans une grande poêle ou un wok, chauffer l'huile et faire revenir à feu moyen les légumes jusqu' à ce que les oignons deviennent translucides. Les ôter.

A la place, mettre le poulet coupé en aiguillettes et le faire dorer à feu vif. Assaisonner : sel poivre.

Rajouter ensuite les oignons les carottes, les courgettes, la pulpe de tomates, la crème de coco allongée de lait, le curry, les épices indiennes et cuire à petit feu 15 minutes.

Rectifier l'assaisonnement

Pendant ce temps cuire le riz selon la notice (11minutes en général)

Servir ensemble bien chaud le tout saupoudré de persil

Ne trouvant pas de lait de coco allégé, je rallonge la crème avec du lait : moins de pp- sp et même résultat

C'est une recette assez rapide à réaliser pleine de saveurs. A vous de l'essayer et de me donner votre avis

C'est vrai que je n'ai pas beaucoup de commentaires, avez-vous des difficultés pour les exprimer ou non ?

Pour le repas : salade de carottes jus d'une orange (0pp- 0 sp) – poulet à l'indienne (10 pp- 11 sp) –mousse mangue avec 2 petits suisses à 0 % (1pp- 1 sp). Total : 11pp- 12 sp

Je vous souhaite un très bon jeudi