

CURRY DE POULET CHOU-FLEUR AUX NOIX DE CAJOU

Mardi 24 Novembre 2020

Un plat pour saison froide :

Curry de poulet chou-fleur aux noix de cajou pour 2 personnes
et 9 sp vert □ -7spl bleu□ -6 spv violet□ par part

*-200 g d'aiguillettes de blanc de poulet **

*-200 g de bouquets de chou-fleur**

*-150 g de pommes de terre rattes**

-20 g de petites noix de cajou

-2 cuillerées à café d'huile isio4

-100 g de crème à 4%

-50 g de crème de coco allégée

-1 petite cuillerée à café de curry

-sel, poivre blanc

*-persil ou coriandre**

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur pendant 4 minutes.

Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles.

Dans une sauteuse huilée, faire revenir les aiguillettes de poulet à feu vif pour les dorer puis diminuer le feu et les assaisonner : curry sel poivre. Bien mélanger.

Verser la crème 4% et la crème de coco, rajouter les bouquets de chou-fleur et les rondelles de pommes de terre et laisser mijoter pendant 8 minutes.

Rajouter les noix de cajou.

Saupoudrer de persil ou de coriandre.

Servir bien chaud.



A faire aussi avec des aiguillettes de dinde.

Il existe plusieurs sortes de curry plus ou moins forts, à vous de choisir si vous aimez les plats très épicés ou non.

Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet) -curry de poulet chou-fleur aux noix de cajou (9 sp vert -7spl bleu-6 spv violet) -1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -myrtilles (0 sp). Total : 10 sp vert -7 spl bleu-6 spv violet

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés