

CURRY DE DINDE AUX DEUX CHOUX

Vendredi 05 Février 2021

Un plat hivernal avec une note ensoleillée :

*Curry de dinde aux deux choux pour 2 personnes et 8 sp vert □
-7 spl bleu□ -5 spv violet□ par part*

- 240 g de filet de dinde*
- 160 g de pommes de terre rattes *
- 140 g de bouquets de chou-fleur*
- 140 g de bouquets de brocolis *
- 150 g de lait de coco allégé Ayam
- 5 g de copeaux de noix de coco
- 2 cuillérées à café d'huile isio 4
- 1 petite cuillérée à café de curry doux
- sel poivre blanc

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

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur et de brocolis pendant 3 minutes.

Détailler les filets de dinde en lanières et les faire revenir dans une sauteuse huilée pour les dorer.

Assaisonner : sel poivre, curry.

Verser le lait de coco et bien mélanger.

Laisser mijoter 3 minutes puis rajouter les bouquets de chou-fleur, de brocolis et les rondelles de pommes de terre et

poursuivre la cuisson 3 minutes pour les réchauffer.

Hors feu, rajouter les copeaux de noix de coco.

Servir bien chaud.



Ne faites pas comme moi : évitez de trop cuire les choux pour qu'ils ne s'écrasent pas trop dans la sauce et j'ai donc rectifié les temps de cuisson.

Pour le repas : asperges à la pseudo mayonnaise 1 jaune d'œuf dur + 2 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) - curry de dinde aux deux choux (8 sp vert - 7 spl bleu - 5 spv violet) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet). Total : 11 sp vert - 7 spl bleu - 5 spv violet

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés