

# CURRY DE PATATE DOUCE

Vendredi 21 Janvier 2022

*Un curry végétarien :*

*Curry de patate douce pour 2 personnes et 8 sp vert ☐ – 8 sp bleu☐-4 spv violet☐ -4 psp☐ par part*

*-200 g de patate douce pelée\* : 8 sp vert☐-8 sp bleu☐-0 spv violet☐-0 psp☐*

*-200 g de fleurettes de chou-fleur\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐-0 psp☐*

*-140 g de bouquets de brocolis\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐-0 psp☐*

*-60 g de petits pois surgelés\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐-0 psp☐*

*-150 g de lait de coco allégé : 8 sp vert bleu violet☐☐☐-8 psp☐*

*-1 petite cuillerée de curry en poudre*

*-sel poivre blanc*

*Couper la patate douce en petits dés à cuire à l'eau bouillante salée pendant 6 minutes. Égoutter.*

*Cuire le chou-fleur et les brocolis à la vapeur (cocotte-minute) pendant 2 minutes.*

*Verser dans une sauteuse le lait de coco et rajouter le curry. Bien mélanger.*

*Rajouter les légumes et les petits pois surgelés et réchauffer quelques minutes à feu doux.*

*Rectifier l'assaisonnement.*

*Servir aussitôt.*



*Je ne cuis pas trop les légumes pour les laisser un peu croquants.*

*Pour le repas : salade roquette betterave +1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□-1 psp □) -120 g d'églefin poché (1 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 psp□) -curry de patate douce (8 sp vert □-8 sp bleu□-4 spv violet□-4 psp □) -1 pomme cannelle au four sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□). Total : 10 sp vert□-9 spl bleu□- 5 spv violet□-5 psp□*

*Le comptage en perso points est fonction de vos options personnelles.*

*Très bonne journée à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés.***