

# CURRY DE POULET AUX POIS CHICHES ET ÉPINARDS

Jeudi 06 février 2025

*Un plat pour temps froid :*

Curry de poulet aux pois chiches et épinards pour 2 personnes et 7 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp par part

- 200 g de filets de poulet\*
- 300 g d'épinards hachés surgelés\*
- 160 g de pois chiches cuits\*
- 1 oignon\*
- 150 ml de lait de coco allégé Ayam5%
- 1 cuillère à café d'huile isio 4
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- sel fin poivre

*Rincer les pois chiches plusieurs fois pour ôter les peaux qui les entourent.*

*Faire cuire à feu moyen les épinards surgelés dans une poêle sans matières grasses et à couvert pendant 5 minutes.*

*Couper les filets de poulet en cubes et émincer l'oignon.*

*Les faire revenir dans une poêle anti adhésive huilée au pinceau quelques minutes pour dorer le poulet et cuire les oignons pour qu'ils deviennent translucides. Assaisonner : sel poivre curry gingembre et bien mélanger.*

*Rajouter les épinards et les pois chiches.*

*Verser le lait de coco et mélanger le tout.*

*Laisser cuire à feu doux 15 minutes.*

*Servir bien chaud.*



*L'indice glycémique est bas.*

*Vous pouvez faire cette recette avec des épinards frais à cuire préalablement.*

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – curry de poulet aux pois chiches et épinards (7 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp) – 1 part de gâteau banane amandes (3 sp vert – 2 spl bleu -2 spv violet – 2 psp – recette du 14 – 11 – 2024). Total : 10 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp*

*Très bonne journée*

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

**Tous droits réservés**