

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.