

CURRY DE DINDE AUX BROCOLIS

Jeudi 27 mars 2025

Rapide et tout simple à cuisiner :

Curry de dinde aux brocolis pour 2 personnes et 4 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp par part

*-200 g de filets de dinde**

*-1 tête de brocolis**

-150 ml de lait de coco allégé 5% Ayam

-1 cuillerée à café d'huile isio 4

– 1 petite cuillerée à café rases de curry en poudre

-sel fin poivre blanc

Détacher les bouquets de brocolis, couper en morceaux le pied après l'avoir nettoyé. Cuire à la vapeur (cocotte -minute) pendant 5 minutes.

Détailler les filets de dinde en cubes et les faire revenir 5 minutes dans une poêle huilée au pinceau. Remuer plusieurs fois pour les faire légèrement dorer. Assaisonner : sel poivre curry.

Verser le lait de coco et bien mélanger le tout.

Rajouter les brocolis et réchauffer le tout quelques minutes.

Rectifier l'assaisonnement.

Servir bien chaud.



L'indice de ce plat est bas.

Le dosage du curry dépend des goûts mais ne pas en mettre trop quitte à en rajouter.

Vous pouvez accompagner ce curry avec du riz, des pommes de terre nature.

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – curry de dinde aux brocolis (4 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp) – 30 g de riz basmati cru à cuire (3 sp vert bleu violet – 3 psp) – 1 petit suisse 0% avec des fraises (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp).
Total : 8 sp vert – 7 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp*

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés