

CURRY DE POULET A L'ANANAS

Mardi 08 Août 2017

Une note d'exotisme au milieu de l'été



Curry de poulet à l'ananas pour 2 personnes et 8pp- 8 sp
vert-6spl bleu -3 spv violet par part

- 200 g de blancs de poulet *
- 60 g de riz basmati complet cru*
- 4 tranches d'ananas frais*
- 100ml de lait de coco allégé suzi wan
- 1 cuillerée à café d'huile
- 1 petite cuillerée à café de curry en poudre
- persil ou coriandre
- sel poivre

Cuire le riz selon la notice, l'égoutter et le tasser dans 2 moules allant aux micro-ondes

Couper l'ananas en lamelles

Couper les blancs de poulet en aiguillettes et les faire revenir dans l'huile quelques minutes puis les saupoudrer de curry et bien mélanger. Assaisonner.

Verser le lait de coco et poursuivre la cuisson à petit feu 5 minutes

Rajouter l'ananas et continuer la cuisson 2 minutes

Servir avec le riz réchauffé aux micro-ondes et démoulé

Saupoudrer de coriandre ou de persil ciselé

Je prends du riz basmati pour son IG intéressant

On trouve plus souvent de la crème de coco allégée .Dans ce cas , ne mettre que $\frac{3}{4}$ de crème et $\frac{1}{4}$ de lait écrémé

Pour le repas : salade de carottes au jus de citron (0pp- 0 sp) – curry de poulet à l'ananas (8pp- 9 sp-6spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp-) . Total : 9pp- 10 sp-7spl

Très bon mardi à toutes et tous et cuisinez avec plaisir