

CURRY DE POULET

Lundi 27 Février 2017

Pour un début de semaine, du facile, du rapide :



Curry de poulet pour 2 personnes et 10 pp- 11 sp par part

- 200 g de blancs de poulet *
- 60 g de riz basmati cru *
- 180 g de poêlée asiatique surgelée *
- 50 g de crème de coco allégée
- 50 g de crème à 4 %

-2 cuillérées à café d'huile

-1/2 cuillérée à café de curry en poudre

-sel poivre

Couper les blancs de poulet en lanières et les faire revenir dans l'huile chaude 2 minutes pour les dorer .Assaisonner : sel poivre blanc et rajouter les 2 crèmes et le curry .Bien mélanger et poursuivre la cuisson avec la poêlée asiatique 10 minutes

Servir avec le riz cuit 11 minutes à l'eau bouillante salée

Je prends de la crème de coco et non du lait car la sauce est plus onctueuse et je ne trouve pas de lait de coco allégé

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – curry de poulet (10 pp- 11 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) . Total : 11 pp- 12 sp

Très bon début de semaine