

POULET CURRY AUX CACAHOUÈTES

Lundi 14 Octobre
2019

Toujours dans mon curry :

**Poulet curry aux
cacahouètes pour 3 personnes et 10 pp-4spl par part**

- 300 g de blancs de poulet *
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille
- 150 g de lait de coco allégé susi wan
- 15 g de cacahouètes non salées
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère $\frac{1}{2}$ à café de curry doux en poudre
- sel poivre

Préparer le bouillon de volaille et le chauffer

Couper les blancs de poulet en lanières et les pocher 3 minutes dans le bouillon de volaille à frémissement. Les égoutter

Concasser les cacahouètes et les griller légèrement à sec dans une poêle

Poser le wok sur le feu et verser le lait de coco. Une fois chaud, rajouter le curry. Assaisonner et bien mélanger

Puis mettre les lanières de poulet, les cacahouètes concassées

Réchauffer 3minutes et finir par rajouter l'huile de sésame

Bien mélanger.

Servir bien chaud



Le bouillon de volaille sert à préparer un potage comme mon potage poulette ou un risotto

L'apport de l'huile de sésame renforce le goût des cacahouètes grillées

Je l'ai servi avec du riz mais pour moi des pommes de terre nature

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp-0sp) -poulet curry aux cacahouètes (10pp-4spl) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) -1 faisselle 0 % (1pp-1sp). Total : 13pp-7spl

Très bon début de semaine

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés