

POULET TIKKA MASSALA AUX NOUILLES CHINOISES

Vendredi 02 Décembre 2016

Voyageons un peu dans la cuisine ...



Poulet tikka massala aux nouilles chinoises pour 2 personnes et 9pp- 10 sp par part

- 200 g de blanc de poulet *
- 60 g de nouilles chinoises crues *
- 50 g de petits pois surgelés *

- 1 bouillon cube de volaille dégraissé
- 100 g de crème à 4 %
- 3 cubes de sauce tikka massala surgelée
- persil *
- sel poivre

Pocher les blancs de poulet dans le bouillon de volaille pendant 10 minutes et à petits bouillons. Les égoutter et les couper en aiguillettes.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée 4 minutes .les égoutter

Dans une sauteuse, dissoudre les cubes de sauce dans la crème Rajouter les aiguillettes de poulet, les pâtes et les petits pois surgelés. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement et réchauffer le tout quelques minutes

Servir saupoudré de persil ciselé

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp)- poulet tikka massala aux nouilles chinoises (9pp- 10 sp)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp) . Total : 10 pp- 11 sp

Très bon vendredi