

# 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***