

# CURRY DE POULET AUX PETITS LÉGUMES

Mardi 11 avril 2023

*Pour changer du riz qui accompagne régulièrement le curry :*

**Curry de poulet aux petits légumes pour 3 personnes et 7 sp vert □ – 5 spl bleu□ -5 spv violet□ -5 psp par part**

*-300 g de filets de poulet\* : 6 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-150 g de petits pois surgelés\* : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

*-150 g de haricots verts cuits\* : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

*-150 g de bouquets de chou-fleur cuits\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-100 g de crème de coco allégée Ayam : 8 sp vert bleu violet□□□ – 8 psp□*

*-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*-2 cuillerées à café d'huile isio4 : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*-2 cuillerées à café de curry en poudre.*

*Couper les filets de poulet en aiguillettes.*

*Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les aiguillettes de poulet pour les dorer. Assaisonner : sel poivre.*

*Verser la crème 4% et la crème de coco. Bien mélanger et rajouter le curry toujours en mélangeant bien.*

*Poursuivre la cuisson à petit feu 3 minutes en remuant doucement régulièrement puis rajouter les petits pois surgelés, les haricots verts tronçonnés et les bouquets de chou-fleur.*

*Laisser cuire 3 minutes toujours à petit feu et toujours en remuant régulièrement.*

*Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.*



*C'est une recette rapide, les aiguillettes de poulet cuisant vite.*

*Vous pouvez congeler si vous le désirez et c'est aussi un moyen de finir des restants de légumes.*

*La crème de coco même allégée est riche et c'est pourquoi je*

la coupe avec de la crème à 4%, le goût de coco étant toujours présent.

Pour le repas : asperges + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – curry de poulet aux petits légumes (7 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□- 5 psp□) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 11 sp vert □ – 8 spl bleu□ – 8 spv violet – 8 psp□

Très bonne journée

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**