

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