

CURRY DE POULET AUX POIS CHICHES ET ÉPINARDS

Jeudi 06 février 2025

Un plat pour temps froid :

Curry de poulet aux pois chiches et épinards pour 2 personnes et 7 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp par part

- 200 g de filets de poulet*
- 300 g d'épinards hachés surgelés*
- 160 g de pois chiches cuits*
- 1 oignon*
- 150 ml de lait de coco allégé Ayam5%
- 1 cuillère à café d'huile isio 4
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- sel fin poivre

Rincer les pois chiches plusieurs fois pour ôter les peaux qui les entourent.

Faire cuire à feu moyen les épinards surgelés dans une poêle sans matières grasses et à couvert pendant 5 minutes.

Couper les filets de poulet en cubes et émincer l'oignon.

Les faire revenir dans une poêle anti adhésive huilée au pinceau quelques minutes pour dorer le poulet et cuire les oignons pour qu'ils deviennent translucides. Assaisonner : sel poivre curry gingembre et bien mélanger.

Rajouter les épinards et les pois chiches.

Verser le lait de coco et mélanger le tout.

Laisser cuire à feu doux 15 minutes.

Servir bien chaud.



L'indice glycémique est bas.

Vous pouvez faire cette recette avec des épinards frais à cuire préalablement.

Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – curry de poulet aux pois chiches et épinards (7 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp) – 1 part de gâteau banane amandes (3 sp vert – 2 spl bleu -2 spv violet – 2 psp – recette du 14 – 11 – 2024). Total : 10 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés