

# CURRY DE DINDE AUX DEUX CHOUX

Vendredi 05 Février 2021

*Un plat hivernal avec une note ensoleillée :*

Curry de dinde aux deux choux pour 2 personnes et 8 sp vert ☐  
-7 spl bleu☐ -5 spv violet☐ par part

- 240 g de filet de dinde\*
- 160 g de pommes de terre rattes \*
- 140 g de bouquets de chou-fleur\*
- 140 g de bouquets de brocolis \*
- 150 g de lait de coco allégé Ayam
- 5 g de copeaux de noix de coco
- 2 cuillerées à café d'huile isio 4
- 1 petite cuillerée à café de curry doux
- sel poivre blanc

*Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) les pommes de terre, les égoutter et les peler. Les couper en rondelles.*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur et de brocolis pendant 3 minutes.*

*Détailler les filets de dinde en lanières et les faire revenir dans une sauteuse huilée pour les dorer.*

*Assaisonner : sel poivre, curry.*

*Verser le lait de coco et bien mélanger.*

*Laisser mijoter 3 minutes puis rajouter les bouquets de chou-fleur, de brocolis et les rondelles de pommes de terre et*

*poursuivre la cuisson 3 minutes pour les réchauffer.*

*Hors feu, rajouter les copeaux de noix de coco.*

*Servir bien chaud.*



*Ne faites pas comme moi : évitez de trop cuire les choux pour qu'ils ne s'écrasent pas trop dans la sauce et j'ai donc rectifié les temps de cuisson.*

*Pour le repas : asperges à la pseudo mayonnaise 1 jaune d'œuf dur + 2 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert □ - 0 spl bleu □ - 0 spv violet □) - curry de dinde aux deux choux (8 sp vert □ - 7 spl bleu □ - 5 spv violet □) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ - 0 spl bleu □ - 0 spv violet □). Total : 11 sp vert □ - 7 spl bleu □ - 5 spv violet □*

*Excellente journée à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**