



POULET CURRY

 40 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de dinde, escalope, crue
- 120 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 10 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 1 gramme de gingembre, racine crue
- 100 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 50 grammes d'ananas au jus d'ananas, égoutté, appertisé
- 1 gramme de curcuma, poudre
- 10 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1/2 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué (200 g)
- 400 grammes de poivron rouge, cru

MODE DE PRÉPARATION

1. Commencez cette recette de curry de poulet et riz aux brocolis en pelant et hachant l'oignon, le gingembre et l'ail. Coupez les blancs de poulet en deux, assaisonnez-les.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez le poulet et faites-le dorer 10 min, en le retournant plusieurs fois. Réservez. Mettez à sa place le mélange d'aromates et faites revenir 5 min sur feu moyen. Ajoutez les épices, mélangez 2 min sur feu vif. Versez le bouillon et le lait de coco, puis remettez le poulet et faites cuire pendant 20 min.
3. Pendant ce temps, faites cuire le riz à l'eau bouillante salée. Détaillez le brocoli en fleurettes, rincez-les, puis faites-les cuire 10 min à la vapeur.
4. Coupez les tranches d'ananas en morceaux. Ajoutez-les dans la cocotte avec le jus du citron vert. Prolongez la cuisson 5 min. Servez aussitôt avec le riz et le brocoli.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (599 g)	% AR
ÉNERGIE	96 kcal	573 kcal	29 %
PROTÉINES	7 g	39 g	78 %
GLUCIDES	11 g	68 g	26 %
SUCRES	3 g	16 g	18 %
LIPIDES	3 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	49 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	9 g	34 %
SODIUM	64 mg	383 mg	16 %