

**AIGUILLETTE DE POULET AU CURRY ET CURCUMA** 10 minutes 35 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 10 grammes de curry, poudre
- 400 grammes de poulet, viande, crue
- 3 grammes de curcuma, poudre
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 portion moyenne de fond de veau pour sauces et cuisson, déshydraté (5 g)
- 1 verre d'eau du robinet (200 g)
- 1 cuillère à soupe bombée d'amidon de maïs ou féculé de maïs (24 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préparer les ingrédients
- 2° Émincer l'oignon, découper la viande en petit morceaux et dans un récipient diluer le fond de veau dans l'eau
- 3° Verser l'huile d'olive, ajouter la viande dans la cuve
- 4° Faire revenir la viande en sélectionnant le mode dorage pendant 5 min et conserver les de côté.
- 5° Faire dorer l'oignon pendant 3min et ajouter la viande
- 6° Ajouter les épices, le Sel, le poivre et le fond de veau préparer au préalable
- 7° Fermer le couvercle et cuire sous pression pendant 5 min
- 8° Enlever la moitié du fond de veau de la cuve, et ajouter 10cl crème fraîche liquide et les 2 cuillère a café de maïzena et mélanger
- 9° Sélectionner le mode mijoter pendant 4 min
- 10° Maintenir au chaud servir avec des pâtes ou du riz

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (237 g)	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	197 kcal	10 %
PROTÉINES	9 g	22 g	44 %
GLUCIDES	4 g	10 g	4 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	4 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	83 mg	196 mg	8 %