



CURRY DE POULET ET PATATE DOUCE

 5 minutes 20 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 2 grammes de basilic, frais
- 250 grammes de patate douce, crue
- 40 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 2 grammes de curry, poudre
- 5 grammes d'huile d'olive vierge extra

MODE DE PRÉPARATION

- 1° • Épluchez et taillez la patate douce en tranches très fines.
- 2° Coupez les blancs de poulet en cubes. Mélangez l'ensemble dans un saladier avec le basilic coupé aux ciseaux, le curry, le lait de coco.
- 3° Recouvrez d'un film étirable et faites cuire 15min à 850W au micro-ondes.
- 4° • Salez, poivrez et dégustez avec 1 filet d'huile d'olive.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (399 g)	% AR
ÉNERGIE	113 kcal	453 kcal	23 %
PROTÉINES	7 g	28 g	57 %
GLUCIDES	12 g	47 g	18 %
SUCRES	4 g	15 g	17 %
LIPIDES	4 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	40 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	34 %
SODIUM	39 mg	155 mg	6 %