



CURRY DE PATATES DOUCES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de patate douce, crue
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 verre de lait de coco ou Crème de coco (150 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 5 grammes de curry, poudre
- 5 grammes de curcuma, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher les patates douces et les couper en dés.
- 2° Éplucher l'oignon et en émincer la moitié.
- 3° Dans une casserole, faire chauffer à feu doux l'huile d'olive, ajouter l'oignon, le curry, le curcuma et du poivre et faire chauffer 2 min avant d'ajouter la patate douce.
- 4° Faire suer l'ensemble environ 5 min avant de recouvrir avec le bouillon de volaille dilué dans 50 cl d'eau.
- 5° Couvrir la casserole et faire cuire environ 20 min jusqu'à ce que les cubes de patate douce soient cuits.
- 6° Ajouter la brique de coco.
- 7° Saler si besoin et servir avec du riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (269 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	368 kcal	18 %
PROTÉINES	3 g	8 g	15 %
GLUCIDES	25 g	67 g	26 %
SUCRES	4 g	11 g	12 %
LIPIDES	3 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	216 mg	580 mg	24 %