



## CHICKEN AND CURRY PIE

 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte feuilletée pur beurre, crue [230 g]
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 300 grammes de petits pois, appertisés, égouttés
- 2 unités grandes d'oignon, cru [410 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 10 grammes de curry, poudre
- 300 grammes de bouillon de volaille, déshydraté reconstitué
- 1 cuillère à café bombée de farine de blé tendre ou froment T65 [11 g]
- 1 portion moyenne de salade verte, crue, sans assaisonnement [40 g]
- 40 grammes de vinaigrette

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites dorer le poulet avec l'huile d'olive et les oignons 4 min.
- 2° Saupoudrez de farine et faites revenir 1 min, puis versez petit à petit le bouillon en remuant. Ajoutez les légumes et le curry, laissez mijoter 5 min.
- 3° Versez dans une tourtière. Recouvrez de pâte en perçant une petite cheminée.
- 4° Enfourez 25 min à four chaud [200 °C]. Servez chaud avec une salade assaisonnée.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [438 g]	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	471 kcal	24 %
PROTÉINES	8 g	33 g	66 %
GLUCIDES	9 g	40 g	15 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	4 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	47 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	36 %
SODIUM	189 mg	828 mg	35 %