

POULET CURRY

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 unité moyenne d'oignon, cru [115 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 2 grammes de gingembre, poudre
- 200 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 80 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 8 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1 tranche moyenne d'ananas, pulpe, cru [100 g]
- 2 grammes de curcuma, poudre
- 2 grammes de cumin, graine
- 120 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 2 unités moyennes de poivron, vert, jaune ou rouge, cru [370 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencez cette recette 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, émincez les poivrons et faites-les cuire séparément. 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 les poivrons.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (571 g)	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	490 kcal	25 %
PROTÉINES	6 g	32 g	64 %
GLUCIDES	12 g	67 g	26 %
SUCRES	2 g	13 g	15 %
LIPIDES	3 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	22 %
SODIUM	59 mg	339 mg	14 %