



SAUTÉ DE POULET ET POTIMARRON À LA CANNELLE

 20 minutes 50 minutes 4 portions

INGREDIENTS

- 3 filets de poulet
- 300 grammes de potimarron
- 40 Cl de lait de coco allégée
- 1 baton de cannelle
- 1 cuillère à café de curry, poudre
- 1 cuillère à soupe moyenne of mustard, with grains (25 g)
- 3 brins de coriandre, fraîche
- 1 portion petite d'oignon (50 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes of rapeseed oil (20 g)
- Sel
- Poivre noir

COOKING METHOD

- 1° Brossez la peau du potimarron sous l'eau. Coupez-le ainsi que les filets de poulet en gros cubes.
- 2° Pelez et hachez l'oignon. Chauffer l'huile dans une poêle et faites-le suer avec les cubes de potimarron et de poulet. Mélangez le bâton de cannelle, la moutarde à l'ancienne et le curry. Salez et poivrez. Versez le lait de coco et laissez mijoter 20 min sur feu moyen.
- 3° Rincez, séchez et ciselez la coriandre. Parsemez-la sur le sauté avant de servir.
- 4° Ps : vous pouvez servir avec des pâtes colorée ou du riz sauvage.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (230 g)	% DRI
ENERGY	117 kcal	269 kcal	13 %
PROTEIN	9 g	20 g	40 %
CARBOHYDRATE	4 g	8 g	3 %
SUGARS	2 g	5 g	5 %
FAT	7 g	17 g	24 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	4 g	9 g	46 %
FIBER	2 g	4 g	15 %
SODIUM	121 mg	279 mg	12 %