

Pour une part :



Poulet curry



@les_clefs_dadi

Ingrédients

- Aiguillettes de poulet
- Courgette
- Oignon
- Curry, sel et poivre
- Huile d'olive
- Crème liquide (facultatif)

Préparation

- ① Coupez les aiguillettes de poulet en morceaux.
- ② Dans un récipient mettre 1 càs d'huile d'olive et du curry (plus ou moins selon vos préférences) et mélangez.
- ③ Ajoutez le poulet dans le récipient et faites les revenir dans une poêle.
- ④ Pendant ce temps, émincez un oignon, épluchez et coupez une courgette en morceaux.
- ⑤ Ajoutez les oignons à mi cuisson des poulets. Faites revenir quelques minutes avant d'ajouter la courgette (vous pouvez ajouter un peu d'eau si nécessaire).
- ⑥ Salez et poivrez l'ensemble. Vous pouvez si vous le souhaitez ajouter de la crème liquide en mélangeant pour faire épaissir.

Manger équilibré

Quantité : Adaptez le poids des aliments selon les besoins journaliers des personnes mangeant ce repas.

Accompagnement : Pour équilibré ce repas, accompagnez avec une portion de féculents (riz, semoule, quinoa, pâte ...)

Variété : Vous pouvez servir avec de la crème liquide si vous voulez un plat en sauce. Vous pouvez remplacer la crème liquide par de la crème végétal (crème coco ...)

Dessert : Un fruit et/ ou un produit laitier