

Recette de cuisine: poulet au curry

Le site du Docteur NGUYEN Ngoc Linh

Adresse du site : www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen



Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Prenez toujours 3 repas par jour

Emincés de poulet au curry

Emincés de poulet au curry



Pour 4 personnes

- 400 g de blancs de poulet
- 150 g d'oignons émincés
- 1 pomme
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 1/2 cuillerée à café de curry en poudre
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Réalisation

Faites blondir les oignons préalablement émincés dans une poêle antiadhésive avec l'huile d'olive.

Lorsqu'ils ont pris une couleur dorée, placez-les dans le bol de votre robot-mixeur. Ajoutez la pomme coupée en morceaux, le lait, le curry. Salez.

Mixez pour obtenir une crème homogène. Versez cette préparation dans une casserole antiadhésive. Faites réduire.

Placez les blancs de poulet dans la poêle ayant servi pour les oignons. Faites cuire les morceaux de façon homogène.

En fin de cuisson, versez la sauce et servez tout de suite (éventuellement avec du riz).

Variante : vous pouvez aussi choisir des escalopes de dinde ou de veau.

Valeurs nutritionnelles par personne

Protides : 23 g

Lipides : 9 g

Glucides : 6 g

Calories : 200 cal