

Poulet curry basique

Reconnexion : santé, apaisement, vitalité retrouvée, simplicité



Temps total

20 min

Préparation: 5 min

Cuisson: 15 min



Calories

490 kcal



Protéines

40 g



Glucides

35 g

Ingrédients

- 150 g de blanc de poulet
- 100 ml de crème fraîche légère (12 à 15 % MG)
- 1 c. à café d'épices curry
- 1 c. à café d'huile d'olive (cuisson)
- 100 g de riz cuit (environ 35 g cru)
- 100 à 150 g de légumes de saison
- Sel, poivre

Préparation

- 1 Couper le poulet en dés. Le faire revenir dans une poêle chaude avec l'huile.
- 2 Ajouter les épices curry, saler, poivrer. Laisser dorer 2 min.
- 3 Incorporer la crème fraîche, baisser le feu et laisser mijoter 10 min.
- 4 Cuire les légumes à la vapeur ou à la poêle pendant ce temps.
- 5 Servir chaud avec le riz et les légumes. Saupoudrer d'herbes fraîches si souhaité.

Remarques santé

-  Riche en protéines maigres, idéal pour la construction musculaire et la satiété.
-  Association parfaite : protéines + glucides complexes + fibres.
-  Épices douces, effet réconfort et anti-inflammatoire.
-  Les légumes de saison apportent fraîcheur, micronutriments et variété.