



Easy curry

 En deux mots :

Un curry super simple et très parfumé, pour un plat complet très équilibré. Plein de légumes pour les vitamines, du riz complet pour des fibres, du poulet ou de la dinde pour les protéines et un peu de lait de coco pour une bonne source de lipides - et de goût !

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 20 cl de lait de coco ou crème de coco
- ▶ 300 g de riz complet
- ▶ 400 g d'escalope de dinde
- ▶ 400 g de brocoli
- ▶ 6 pièce de carotte
- ▶ 3 cuillère à soupe de curry

Instructions

Faire cuire le riz dans de l'eau salée, selon les instructions du paquet.

En parallèle, préparer les légumes et la dinde.

Éplucher les carottes.

Couper grossièrement les légumes (en fleurettes pour les brocolis, en rondelles pour les carottes).

Couper la dinde en petits morceaux.

Dans une grande poêle (antiadhésive ; si elle ne l'est pas, ajouter un peu d'huile), faire cuire les morceaux de dinde à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajouter ensuite dans la poêle les légumes, le lait de coco, les épices. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes aient la consistance qui vous plaît (tout en s'assurant que le poulet soit cuit).

Servir ce curry avec le riz.

Accompagnement :

Vous pouvez changer le riz pour n'importe quelle céréale qui ait votre préférence

Astuces :

Cette recette supporte très bien de changer les légumes (ajouter des épinards, utiliser des poivrons, des champignons...), selon vos préférences.

Si vous avez de la pâte de curry, la recette n'en sera que meilleure ! Après avoir faire cuire le poulet, sortez-le de la poêle, faites légèrement griller 40g de pâte de curry dans la même poêle, puis ajoutez le lait de coco, remuez pour bien diluer la pâte de curry dans le lait de coco, puis ajouter au mélange les légumes et le poulet.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.

