

Atelier cuisine au Caria : le 18 février 2016

Poulet au curry thaï

INGREDIENTS pour 4 personnes	PRIX (euros)
500g de blanc de poulet	5.5
1 oignon	0.15
300g de carottes	0.30
300g de brocolis	1.10
200g de pousses soja fraîche	0.40
200ml de coulis de tomate	0.51
1 gousse d'ail	0.01
1 morceau de gingembre frais	0.09
Le jus d'1/2 citron vert	0.25
1 cuillère à soupe de curry	0.42
2 cuillères à soupe d'huile d'olive	0.13
Coriandre fraîche	0.50
40g de Noix de cajou	0.70
Sel	0.01
Poivre	0.02
240g de quinoa	1.68
Prix pour 4 personnes	11.77
Prix pour 1 personne	2.94



Préparation

- Coupez l'oignon en fines lamelles. Epluchez et coupez les carottes en rondelles et le brocoli en petits bouquets.
- Coupez le blanc de poulet en cubes.
- Dans une casserole (ou un wok), faites revenir les cubes de poulet dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Une fois qu'ils sont bien dorés, ajoutez le coulis de tomate, le jus de citron vert, le curry et le gingembre.
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les carottes, les brocolis et l'ail. Laissez cuire 20 minutes sur feu moyen en mélangeant de temps en temps. Ajoutez en fin de cuisson les pousses de soja et la coriandre.
- Faites cuire le quinoa : mettre 1 grand verre de quinoa dans une casserole et 2 verres d'eau. Laissez cuire 20 minutes et assaisonnez.
- Servez le poulet avec la poêlée de légumes, le quinoa et les noix de cajou écrasées.

Atout nutritionnel

- Assiette équilibrée
- 600kcal/portion
- Apport de bonnes graisses (huile d'olive et noix de cajou)
- Riche en fibres et rassasiant

[Tapez

