



Poulet aux panais, sauce au curry rouge

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
364 kcal	12,1 g	2,82 g	12,8 g	0,39 g	36,1 g	23,1 g
19%	14%	6%	14%	8%	3%	4%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 filet de poulet (100 g)
- 125 g de Skyr nature
- 2 panais coupés en bâtonnets
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry rouge
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir le filet de poulet jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Préparez la sauce en mélangeant le skyr à la pâte de curry rouge. Assaisonnez.
3. Placez le poulet et les panais dans un plat allant au four et enrobez le tout de sauce au curry.
4. Enfouez 20 minutes.