



Curry de poulet aux chou-fleur et céleri-rave

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
393 kcal	19,8 g	7,59 g	18,4 g	8,7 g	29,3 g	3,15 g
19%	22%	17%	3%	10%	54%	63%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100g de chou-fleur
- 100g de céleri-rave
- 100g de blanc de poulet
- 50ml de lait de coco allégé
- 50ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 3-4 brins de coriandre
- 10g de noix de cajou
- ½ cube de bouillon de légumes
- 2 cuillères à café de curry
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Poivre

Préparation

1. Coupez le céleri-rave en gros morceaux et détachez les bouquets de chou-fleur.
2. Faites blanchir les légumes ensemble 5 minutes dans une grande casserole d'eau salée à l'aide d'½ cube de bouillon de légumes, puis égouttez-les.
3. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon, puis faites-les revenir dans une casserole avec l'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux de poulet et dorez-les pendant 5 minutes. Ajoutez le curry, les légumes, le lait de coco, le concentré de tomates et l'eau, et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.
4. Poivrez et ajoutez la coriandre ciselée et les noix de cajou.