

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette allégée

Curry de poulet minute

Voici une de mes recettes **allégées** préférées.....
Vite faite, vite prête et ceci, pour 4 personnes.



Pour 4 personnes - 4 🍇 par personne (sans le riz)

4 blancs de poulet (600 g)
1 oignon
100 g de pulpe de tomates
2 cc de curry
100 g de lait de coco*

Dans une poêle antiadhésive recouverte d'une feuille de cuisson, faire revenir les blancs de poulet pour les faire dorer avec l'oignon émincé.

Ajouter la pulpe de tomates en décollant les sucs de cuisson. Retirer la feuille de cuisson et ajouter le curry et le lait de coco.

Saler, poivrer et laisser mijoter quelques instants sur feu très doux, à couvert.

A servir avec du riz basmati, par exemple, à comptabiliser.

Remarques :

*Mon **lait de coco** est issu de l'agriculture **biologique**, sans additif. Ingrédients : noix de coco 57%, eau 43%.
Distribution certifiée par > [ECOCERT](#).

Source : Recettes vite prêtes de WeightWatchers.