

POULET AU CURRY

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	428	432	434	401
Lipides	g	42,7	41,8	39,8	31,2
Glucides	g	3,4	6,3	12,6	22,1
Protéines	g	7,4	7,6	7,2	7,7



		4:1	3:1	2:1	1:1
Dés de poulet	g	18	18	15	15
Champignons émincés	g	15	15	15	15
Poivron vert	g	10	10	10	15
Oignons frais émincés	g	10	10	10	10
Concentré de tomates	g	5	5	5	5
Tomates en morceaux (conserves)	g	15	15	20	35
Riz blanc cuit	g	0	10	30	60
KetoCal® 4:1 Neutre	g	10	10	5	0
Huile	mL	35	34	30	23
Crème de coco	g	0	0	20	28
Curry		1/2 cuillère à café			
Eau	mL	10	10	10	10



Difficulté ★★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **20 min.**



Plats cuisinés

POULET AU CURRY

- Dans une poêle, verser l'huile, le poulet, les champignons, le poivron, le concentré de tomates, les oignons frais et cuire à feu moyen pendant 10 minutes.
- Ajouter les tomates en morceaux, le curry (+/- crème de coco) et l'eau, et cuire 10 minutes de plus à feu doux.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1**, mélanger et servir immédiatement avec (+/- le riz cuit).

