

POULET AU CURRY

Énergie	kcal	428
Lipides	g	42,7
Glucides	g	3,4 (3,5 parts)
Protéines	g	7,4



pour 3,4 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Dés de poulet	g	18
Champignons émincés	g	15
Poivron vert	g	10
Oignons frais émincés	g	10
Concentré de tomates	g	5
Tomates en morceaux (conserve)	g	15
KetoCal® 4:1 Neutre	g	10
Huile	mL	35
Curry		1/2 cuillère à café
Eau	mL	10



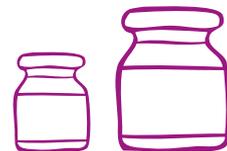
Difficulté ★★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **20 min.**



Plats cuisinés

POULET AU CURRY

- Dans une poêle, verser l'huile, les dés de 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, l'eau, et cuire 10 minutes de plus à feu doux.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1**, mélanger et servir immédiatement.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre