

POULET CURRY

2 personnes

INGRÉDIENTS

2 blancs de poulet

1 boîte de tomates pelées (400g)

Un yaourt nature

Riz (1 sachet de 125g)

Huile d'olive

Sel, poivre, curry, curcuma, persil plat...



INSTRUCTIONS

- 1) Découpez le poulet en petits cubes et faites revenir dans une poêle avec 2 cuillère à soupe d'huile d'olive, laissez mijoter quelques minutes
- 2) Ajoutez les tomates pelées et le yaourt
- 3) Bien mélangez
- 4) Ajoutez le curry, curcuma, et laissez mijotez 15-20minutes
- 5) Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante
- 6) Servir aussitôt et ajoutez un peu de persil plat pour la présentation