NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

Curry de *poulet coco* & riz

25 min	3	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Compatible famille · Gourmand

Ingrédients

- **400 g** de blanc de poulet
- **20 cl** de lait de coco (allégé)
- **180 g** de riz complet (cru)
- **1** poivron, **200 g** de brocoli
- **1** oignon, **2** gousses d'ail
- **1 c. à s.** de pâte de curry
- Coriandre, huile d'olive, sel

+ VERSION VÉGÉ

Remplace le poulet par **250 g de pois chiches** ou des dés de tofu. Même plat crémeux, mêmes protéines.

Préparation

1. Cuis le riz.
2. Fais revenir oignon + ail, ajoute le poulet en dés et saisis-le.
3. Ajoute poivron + brocoli + curry, 3 min.
4. Verse le lait de coco, mijote 8-10 min.
5. Sers sur le riz avec de la coriandre.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le curry maison, crémeux et parfumé, qui rassasie vraiment. Le lait de coco allégé garde le côté gourmand sans exploser les calories — et tu as protéine + légumes dans une seule casserole. ✦