



Émincé de poulet, curry & légumes



10 min
Préparation



220 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Blanc de poulet	200 g
Poivron frais ou surgelé	1
Carotte	1
Crème légère	1 c.à.s
Curry	1 c.à.c

La préparation

- 1 Faire revenir les légumes émincés 5 min, ajouter le poulet en lamelles, cuire 4-5 min.
- 2 Ajouter la crème et le curry en fin de cuisson.



Source de
calcium



Riche en
protéines



Peu de
gras