

Galette de poulet au curry

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 303.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 7.25

Les ingrédients

- 400.0 gr Poulet (Blanc)
- 4.0 u Tomate
- 2.0 cc Curry
- 2.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 1.0 p Sel
- 4.0 u Galette de blé noir
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cs Huile d'arachide

Préparation du poulet au curry

Découpez le blanc de poulet en lanières assez fines. Dans une poêle anti-adhésive, faites chauffer l'huile pour y faire dorer les morceaux de poulet. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez les tomates coupées en dés. A feu doux, saupoudrez le tout de curry et ajoutez la crème fraîche.

Préparation des galettes

Dans un poêle antiadhésive, mettre la galette à dorer 2-3 minutes, puis mettez la préparation à base de poulet. Pliez les coins de la galette.

Présentation

Servir aussitôt accompagné d'une salade de poivrons rouges.