

POÊLÉE FACILE

INSTRUCTIONS :

Un repas facile, gourmand et idéal les jours d'activité peu intensive

Pour une recette végétarienne : suivez toute la recette sans le filet de poulet

Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter du brocoli

Instructions pour deux personnes

1. Faites revenir votre filet de poulet émincé dans un filet d'huile de coco
2. Ajoutez vos carottes et vos champignons émincés
3. Ajoutez votre chou chinois
4. Arrosez avec un filet de crème fraîche allégée ou crème de soja ou lait de coco
5. Ajoutez le curry
6. Dégustez c'est prêt !!



Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Filet de poulet	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Carottes	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Champignons	<input checked="" type="checkbox"/>	6
Chou chinois	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5
Crème (en brique)	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5
Curry	<input checked="" type="checkbox"/>	1 càc