# Poulet au curry rouge

(pour 4 personnes)

## Ingrédients :

400 g poulet
2 dl vin blanc
1 dl eau
1 dl lait demi-écrémé
1 petit oignon
2 cs huile de colza HOLL
1 cs bien bombée de curry paste rouge ( ex.« Tchai red curry paste » en pot)
½ cube de bouillon de poulet
2 g maïzena (1⅓ de cuillère à café)
Sel si nécessaire

Apport nutritionnels (par personne) :

| Energie | Protéines | Glucides | Lipides |
|---|---|---|---|
| 195 kcal | 23.2 g | 4.5 g | 9.4 g |

## Préparation :

- Emincer l'oignon et le faire suer dans une casserole avec l'huile de colza HOLL. Couper les blancs de poulet en dés et les ajouter. Les faire dorer.
- Mouiller avec le vin blanc, ajouter le cube de bouillon et laisser cuire à feu vif 5 à 10 minutes.
- Délayer la maïzena dans l'eau. Ajouter l'eau et le lait à la préparation, ainsi que la cuillère à soupe de curry paste rouge. Bien remuer.
- Laisser cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Goûter et ajouter saler si nécessaire.

## Notes :

– la quantité de curry paste dépendra de vos habitudes et de votre tolérance aux mets très épicés. N'hésitez donc pas à en rajouter si vous trouvez cette version « fade »

– le vin blanc, s'il est cuit suffisamment longtemps et à haute température, s'évapore et n'apporte pas de calories.

*Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD*