

RECETTE KETO : CHICKEN CURRY & SON PALMINI !

DESCRIPTION :

Plongez dans l'exotisme du Chicken Curry & Son Palmini Keto : un mélange irrésistible de poulet savoureusement épicé et de riz au cœur de palmier, une évasion culinaire sans la surcharge de glucides !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

Temps de pause au réfrigérateur : 30 à 45 minutes

Cuisson : 15 minutes

DIFFICULTÉ :

Facile

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

PÂTE DE CURRY INDIEN TERRE EXOTIQUE

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA BIO

RIZ AU CŒUR DE PALMIER PALMINI

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31)

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés avec **la Table CIQUAL** et présentés sous la

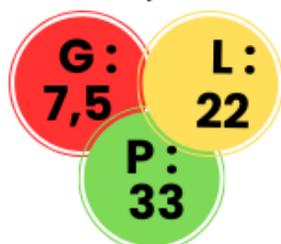
forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



Chicken curry et son Palmini !



Pour 1 portion :



Ingrédients :

Pour 1 personne :

- 120 g filet de poulet
- 75g de **riz au coeur de palmier Palmini**
- 1/2 oignon
- 2 càs sauce soja salée
- 1 càc **Pâte de curry Terre Exotique***
- 1/2 gousse d'ail
- 1 càs d'**huile d'olive vierge extra***
- 15 ml de crème fraiche liquide entière
- Persil

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Chicken curry et son Palmini !

Étapes :

1. Préparez les filets de poulet en petits morceaux, puis les mettre à mariner dans un saladier avec la sauce soja, l'ail, l'huile d'olive, le persil et le curry.
 2. Laisser reposer 30 à 45 min au réfrigérateur.
 3. Faire revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive dans la poêle. Lorsque les oignons sont légèrement caramélisés, faire revenir les morceaux de poulet marinés.
 4. Une fois la viande cuite, versez la crème fraîche et ajoutez le curry selon votre goût.
 6. Mélangez, salez, poivrez puis réservez.
 7. Rincez puis réchauffez le riz Palmini à feu doux dans cette même poêle avec une pointe de crème puis dressez votre assiette ou votre lunch box. Parsemez de persil et c'est prêt !
- Bonne dégustation !