

Nom de la boutique

RECETTE KETO : CHICKEN CURRY & SON PALMINI !



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 !