

# Curry de poulet à la courgette

## Ingrédients pour 4 personnes

600 g blancs de poulet  
1 yaourt nature  
1 tablette bouillon de volaille  
1-2 courgettes  
400 ml eau  
3 c. à café curry en poudre  
40 g noix de coco en poudre  
1 c. à soupe huile  
sel et poivre

Préparation : 15 min Cuisson : 10 min

# Lavez et râpez la courgette avec sa peau.

# Coupez les blancs de poulet en gros cubes.

# Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez le poulet et faites-le dorer à feu vif. Salez et poivrez.

# Ajoutez l'eau, le bouillon de volaille, le curry, la courgette râpée et la noix de coco. Laissez cuire 5 minutes à feu moyen.

# Hors du feu, ajoutez le yaourt, mélangez et servez.

La faible valeur énergétique de la courgette permet aux personnes soucieuses de leur ligne de se faire plaisir avec ce plat original. Profitez aussi de la teneur en fer de la volaille dans cette recette exotique. Servez avec un riz blanc parsemé de noix de cajou grillées.

Classification: poulet (plat), facile (difficulté), 1/3  
(toques)

Origine: nestle.fr

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo