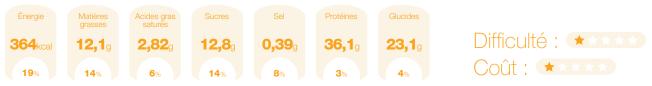
Les recettes dietplus



Poulet aux panais, sauce au curry rouge

Phase: Active

Par portion | Apports de référence %



Catégorie Prêt en Cuissor
Plat 10 min 25 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 filet de poulet (100 g)
- 125 g de Skyr nature
- 2 panais coupés en bâtonnets
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry rouge
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre & sel

Préparation

- 1. Préchauffez le four à 180°. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir le filet de poulet jusqu'à ce qu'il soit doré.
- 2. Préparez la sauce en mélangeant le skyr à la pâte de curry rouge. Assaisonnez.
- 3. Placez le poulet et les panais dans un plat allant au four et enrobez le tout de sauce au curry.
- 4. Enfournez 20 minutes.

