

Poulet crémeux au cari et curcuma

4 portions

Ingrédients

1. 500 g	poitrines de poulet désossées	1 $\frac{1}{4}$ lb
2. 45 ml	mayonnaise légère	3 c. soupe
80 ml	yogourt nature	1/3 tasse
3	oignons verts hachés	3
10 ml	curcuma	2 c. thé
5 ml	cari	1 c. thé
	assaisonner	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180° C). Disposer les poitrines de poulet dans un plat légèrement graissé allant au four.
2. Mélanger les ingrédients de l'étape 2 et verser sur le poulet. Cuire environ 30 à 40 minutes au four jusqu'à ce qu'il ait perdu sa couleur rosée à l'intérieur.

Valeur nutritive par portion					
Calories	195	Gras total	6 g	Calcium	48 mg
Protéines	30 g	Saturés	1,5 g	Fer	1 mg
Glucides	3 g	Polyinsaturés	2,5 g	Vitamine C	3 mg
Fibres				Acide	
alimentaires	0 g	Oméga-3	0,2 g	folique	9 mcg
		Monoinsaturés	1,5 g		