

# 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					
<b>Calories</b>	195	<b>Gras total</b>	6 g	<b>Calcium</b>	48 mg
<b>Protéines</b>	30 g	Saturés	1,5 g	<b>Fer</b>	1 mg
<b>Glucides</b>	3 g	Polyinsaturés	2,5 g	<b>Vitamine C</b>	3 mg
Fibres				<b>Acide</b>	
alimentaires	0 g	Oméga-3	0,2 g	<b>folique</b>	9 mcg
		Monoinsaturés	1,5 g		