

Curry de Poulet Low Carb : La Recette Express pour vos Soirs de Semaine

Les Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de blancs de poulet coupés en dés
- 400ml de lait de coco (sans sucre ajouté)
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge ou jaune
- 1 courgette moyenne coupée en dés (pour remplacer le riz)
- 1 poivron rouge émincé
- 1 oignon jaune ciselé
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- Coriandre fraîche et jus de citron vert pour le service

Étapes de Préparation

- Faites chauffer l'huile de coco dans une sauteuse et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez les dés de poulet et faites-les dorer sur toutes les faces pendant environ 5 minutes.
- Incorporez la pâte de curry et mélangez bien pour enrober le poulet et libérer les arômes.
- Versez le lait de coco, ajoutez les dés de courgette et le poivron émincé.
- Laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la sauce légèrement épaissie.
- Servez chaud en parsemant généreusement de coriandre fraîche et d'un filet de jus de citron vert.

Pourquoi cette recette est idéale

- Faible en glucides : l'utilisation de la courgette remplace avantageusement le riz ou les féculents classiques.
- Riche en bonnes graisses : le lait de coco apporte satiété et une texture onctueuse sans pic d'insuline.
- Rapidité : prête en moins de 25 minutes, parfaite pour un dîner équilibré après une journée chargée.
- Modulable : remplacez le poulet par des crevettes ou ajoutez des épinards frais en fin de cuisson pour varier les nutriments.