

Sauté de poulet à la sauce soja et yaourt

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min / Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 200 g de blanc de poulet
- ✓ 1 yaourt
- ✓ 4 cuil à soupe de sauce soja
- ✓ 2 cuil à soupe de farine
- ✓ 1 cuil à café de curcuma
- ✓ 1 cuil à soupe d'huile d'olive

Préparation : *Recettes de Céline*

Coupez les blancs de poulet en fines lamelles puis farinez-les.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir les lamelles de poulet

Ajoutez un demi verre d'eau et la sauce soja puis laissez mijoter environ 10 min.

Dans un bol mélangez le yaourt et le curcuma puis versez-le sur le poulet, salez, poivrez puis laissez mijoter encore 10 min.

Servez avec un petit bol de riz.

Vous restez plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!