

Curry de poulet minceur à la pomme

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 blancs de poulet
- 1 yaourt nature
- 1 oignon
- 1 pomme
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil à café de curry en poudre
- Sel & poivre

Préparation

Pelez et émincez finement l'oignon.

Pelez, épépinez et coupez en petits dés la pomme

Coupez la viande en gros cubes.

Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive,
et saisissez y les morceaux de poulet 5 min, puis retirez les de la poêle.
Remplacez la viande par l'oignon émincé pendant 2 à 3 min
puis ajoutez la pomme et le curry.

Faites revenir 2 min à feu moyen, en remuant.

Ajoutez le yaourt et la viande.

Laissez cuire 6 min, en remuant de temps en temps.

Si le mélange attache, ajoutez une cuil à soupe d'eau.

Salez, poivrez.

Vous reste plus qu'à passer à table