



Poulet au curry, la recette Keto de Biocyte

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 1 personne

Ingrédients

- 150 g de poulet
- 150 g d'aubergines cuites
- 5 g de curry
- 50 ml de lait de coco
- 10 ml d'huile d'olive

1. Commencer par laver l'aubergine. La couper en 2 dans la longueur, puis quadriller la chair.
2. Mettre au four à 200°C, chair vers le haut, pendant environ 20 minutes. La chair doit être dorée et molle. Une fois sortie du four, récupérer la chair, puis la tailler en cubes.
3. Pendant ce temps, découper le poulet en dés, puis les faire revenir à l'huile d'olive dans une sauteuse, jusqu'à ce que les faces deviennent dorées.
4. Ajouter le curry, puis le lait de coco. Bien mélanger le tout et y joindre les aubergines.
5. Laisser mijoter quelques minutes pour que la sauce devienne épaisse.