

Mijoté de poulet au brocoli



Ingrédients:



Pour 4 personnes / 1 point par personne

La recette

- 1 échalote
 - 4 blancs de poulet
 - 1 brocoli
 - 1 cc de curry
 - 1 cc de curcuma
 - 4 cs de crème épaisse à 12 % de mg
 - 1 poivron rouge
 - sel, poivre
-
- Faire cuire le brocoli, (Cookeo pour moi pendant 3 min), égoutter, réserver.
 - Éplucher et émincer l'échalote. Couper le poulet en gros cubes. Couper le poivron en lamelles.
 - Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir l'échalote, ajouter le poivron, faire revenir puis ajouter le poulet.
 - Ajouter ensuite la crème, le curry et le curcuma puis le brocoli. Saler, poivrer et laisser mijoter pendant 20 min.
 - Servir de suite.