

# MENU

## Poulet coco et banane



Menu à réaliser par : DANIEL

### Grâce à cette recette :

Vous privilégiez le poulet plutôt que les autres viandes, qui vous apporte des protéines de bonne qualité ainsi que du fer. Cette recette vous permet également de consommer des fruits, un bon moyen d'atteindre les 5 portions recommandées par jour.

 2 pers.

 20 min de préparation

 Plat principal

 Printemps

 Automne

 Hiver

### Préparation

- 1 Couper le poulet en morceaux et le faire dorer 5 min. à la poêle. Ajouter la moitié de la crème de coco.
- 2 Ajouter la tomate coupée en morceaux, la 1/2 banane en rondelles, les amandes, l'ail et l'oignon hachés.
- 3 Ajouter le curry. Laisser mijoter 5 à 10 min. puis servir avec du riz
- 4 Dans la même poêle, verser l'autre moitié de la crème de coco et éventuellement un peu de curry. Réchauffer 1 à 2 min. et verser sur le riz.

### Ingrédients

- 20cl de crème de coco (ou lait de coco)
- 2 escalopes de poulet
- 1/2 banane
- 1 tomate
- 1 à 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- Curry en poudre

