

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

4 PORTIONS



POULET THAÏ AU CARI ROUGE

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile de canola

500 g de poitrines de poulet coupées en cubes

½ tasse d'oignons émincés

*2 c. à soupe de pâte de cari rouge thaï**

3 gousses d'ail hachées

1 c. à soupe de gingembre frais haché

1 c. à soupe de jus de lime

½ tasse de poivrons coupés en fines lanières

1 tasse de bouillon de poulet sans sel ajouté

10 grosses feuilles de basilic ciselées

1 c. à soupe de fécule de maïs délayée dans

1 c. à soupe d'eau

⅓ tasse de yogourt à la vanille

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 1 éq. légume

Calories	225 Kcal
Protéines	29 g
Glucides	9 g
Fibres	0.8 g
Lipides	7 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	68 mg
Sodium	321 mg
Potassium	447 mg
Phosphore	270 mg

****La pâte de cari ayant une forte teneur en sodium, elle doit être utilisée avec parcimonie. Choisir la pâte la plus faible en sodium.***

PRÉPARATION

- 1 Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir le poulet et l'oignon jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée. Ajouter la pâte de cari et bien enrober.
- 2 Ajouter l'ail, le gingembre, le jus de lime, et le poivron. Mouiller avec le bouillon de poulet, puis ajouter le basilic. Laisser mijoter pendant 5 minutes.
- 3 Ajouter la fécule de maïs délayée en brassant pour bien incorporer. Retirer du feu aussitôt que la sauce a épaissi.
- 4 Ajouter le yogourt et mélanger. Ajuster la texture de la sauce au besoin en ajoutant du bouillon de poulet pour l'éclaircir ou de la fécule de maïs pour l'épaissir.
- 5 Servir avec du riz basmati et des quartiers de lime.