

COLOMBO DE POULET

ANTILLAIS



DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

PRÉPARATION : 20 mn

CUISSON : 45 mn

INGRÉDIENTS
POUR 6 PERSONNES

- 4 escalopes de poulet *
- 3 oignons
- 1 aubergine
- 1 tomate
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 2 c/s épices Colombo
- 1 c/s d'huile
- 1 boîte de lait de coco
- 50 g noix de coco en poudre
- sel, poivre

c/s: cuillère à soupe

CALORIES

1 portion : environ 800 Kcal

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS
EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER



CARNIVOR®

ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL
GRÂCE AUX RECETTES CARNIVOR®

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR www.carnivor.fr

COLOMBO DE POULET

ANTILLAIS



1 - Découper le poulet en morceaux de 3 cm environ et les oignons en lamelles. Faire revenir le tout à feu doux dans une grande poêle avec une cuillère à soupe d'huile.



2 - Après quelques minutes, rajouter la moitié du lait de coco et les épices «Colombo».



3 - Saler, poivrer et laisser mijoter jusqu'à complète cuisson du poulet.



4 - Découper l'aubergine, la courgette et la tomate en gros cubes.



5 - Rajouter les à la préparation et laisser cuire à couvert 15 minutes environ.



6 - Rajouter ensuite le poivron couper en gros morceaux ainsi que le reste de lait de coco et la poudre de noix de coco. Laisser mijoter 15 minutes. En fin de cuisson rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud avec du riz.

CALORIES

1 portion : environ 800 Kcal

RAPPEL

un repas équilibré, c'est :

— ENTRÉE —

crudités

— PLAT —

viande accompagnée de féculents ou légumes cuits

— DESSERT —

un produit laitier et un fruit

la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps

PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILIBRÉ



POIVRON ROUGE À L'AIL*



COLOMBO DE POULET



GATEAU COCO*

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER