

Ragoût de poulet au cari céto

Cétogène - faible en glucides



Par portion

Glucides nets : 4% (9 g)

Fibres : 5 g

Matières grasses : 79% (68 g)

Protéines : 17% (33 g)

Kcal : 781

Ingrédients (4 portions)

1½ lb de cuisses de poulet désossées

2 cuillères à soupe de curry en poudre

2 cuillères à café de poudre d'ail

1/3 tasse d'huile de coco

1 lb de chou-fleur

1 poivron vert

14 oz lait de coco

Sel et poivre

4 cuillères à soupe de coriandre fraîche ou de persil frais

Instructions

Couper le poulet en bouchées. À l'aide d'une planche à découper et d'un couteau propres, couper le chou-fleur et les poivrons en petits morceaux. Chauffer l'huile de noix de coco dans une grande poêle à frire ou dans un wok. Ajouter la poudre de curry et l'ail émincé et faire frire une minute pour libérer les saveurs. Ajouter le poulet et assaisonner de sel et de poivre. Faire sauter pendant environ 5 minutes. Remuer souvent pour s'assurer que tous les morceaux soient bien dorés et bien cuits. Retirer du poêle et garder au chaud. Ajouter le chou-fleur et le poivron dans la même poêle. Faire frire les légumes à feu moyen vif pendant quelques minutes. Ajouter le lait de coco et laisser mijoter environ 5 - 10 minutes. Sel et poivre au goût. Ajouter le poulet frit sur le ragoût. Servir avec de la coriandre hachée finement, saupoudrée sur le dessus.

Astuce !

Ce ragoût savoureux se congèle très bien. Pourquoi ne pas faire la recette en double et profiter d'un dîner encore plus facile, lors d'une soirée chargée dans les semaines à venir ?