

Poulet curry et banane

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 431 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 u Poulet
- 1.0 u Pomme
- 1.0 u Banane
- 1.5 cc Curry
- 1.0 cc Huile
- 1.5 cs Miel
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Une recette de poulet simple et rapide aux saveurs exotiques.

Etape 1:Préparation de la farce

Eplucher la pomme et la banane puis les couper en fines lamelles. Mélanger une cuillère de curry aux fruits et saler.

Etape 2:Préparation de la viande

Saler et poivrer l'intérieur ainsi que l'extérieur du poulet, puis le farcir. Enduire une feuille d'aluminium d'huile puis emballer le poulet avec. Mettre la papillote à cuire au four à 250-275°C (Thermostat 8) pendant 1 heure.

Ouvrir la papillote 15 minutes avant la fin de la cuisson. Dans un bol mélanger le miel et le reste du curry puis enduire le poulet.

Etape 3: Présentation

Sortir le poulet de sa papillote et le découper.