



LENTILLES VERTES ET CURRY DE POULET



4 portions



12 min.

INGRÉDIENTS

2 sachets de Lentilles Vertes Tipiak®

4 filets de poulet

Huile ou beurre

20cl de crème fraîche épaisse

Curry

Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les lentilles comme indiqué au dos du pack.
2. Pendant ce temps, cuire les filets de poulet dans une poêle avec un peu de matière grasse. Saler et poivrer.
3. Ajouter la crème et assaisonner avec du curry. Servir le curry de poulet avec les lentilles.

ASTUCE

Il est possible d'ajouter du miel à la sauce pour un plat sucré-salé.

Vous pouvez aussi cuire les lentilles dans un mélange eau-lait de coco et récupérer le jus de cuisson pour la sauce.