



**Services Alimentaires Santé Plus**

3105 rue Bédard, St-Jean-Baptiste

(450) 467-5870 poste 4375

## Sauté de poulet au curry

---

Poitrines de poulet coupées en lanières

(1 poitrine pour 2 personnes)

Petits bouquets de brocoli blanchi (croquant)

Carottes tranchés et blanchies (croquantes)

1 petit oignon émincé

### Sauce au curry

1 tasse de bouillon de poulet

½ tasse de lait

1 boîte de lait de coco

1 boîte de salade de fruits (réduire en purée)

½ c. à thé de curry

½ c. à thé de pâte de curry rouge

Sel et poivre

2 c. à soupe de fécule de maïs

### Méthode pour la sauce

Diluer la fécule dans le bouillon de poulet froid.

Ajouter le lait et le lait de coco

Chauffer doucement et ajouter le curry et la pâte de curry

Sel et poivre

Amener à ébullition

Ajouter la salade de fruits en purée

Vérifier l'assaisonnement.



*Services Alimentaires Santé Plus*

3105 rue Bédard, St-Jean-Baptiste  
(450) 467-5870 poste 4375

## **Faire le sauté**

Sauter le poulet et l'oignon dans de l'huile 10 à 12 minutes

Ajouter les légumes croquants et la sauce selon la quantité désirée et laisser mijoter de 3 à 4 minutes.

Servir sur vos nouilles préférées

Bon appétit!