

# Poulet aux légumes et aux épices

(pour 4 personnes)

## Ingrédients

400 g de blanc de poulet  
1 oignon  
1 cube bouillon de poule  
4 cs huile de colza HOLL  
1,5 dl d'eau froide  
4 carottes  
1 poivron rouge  
1 poivron jaune  
½ concombre  
1 cc de curry en poudre  
1 cc de gingembre en poudre  
1 cc de coriandre en poudre  
1 cc de cannelle

## Préparation :

- Couper le poulet en cubes.
- Peler et hacher l'oignon.
- Laver, éplucher les carottes, les rincer et réserver.
- Laver le concombre et les poivrons, les équeuter, puis épépiner les poivrons.
- Râper les légumes grossièrement.
- Faire revenir les oignons dans l'huile, ajouter le poulet avec le cube de bouillon, faire dorer les morceaux et mouiller avec l'eau.
- Laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit presque cuit.
- Ajouter les légumes et les épices.
- Couvrir et laisser mijoter environ 10 minutes à feu doux.
- Ajouter un peu d'eau et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Servir avec du riz complet ou blanc.

## Note :

Cette recette n'est pas une source de glucides. Seuls les légumes en amènent, qu'on ne comptabilise habituellement pas. Compter 25 g de glucides par tasse de 2 dl de riz cuit, soit 1 équivalent farineux.

