Curry d’épinard

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes, ce plat un petit peu exotique permet de changer d’air. Le yaourt grec permet de donner de l’onctuosité à votre plat sans l’alourdir avec beaucoup de graisses. Pour la pâte de curry, je préfère utiliser la rouge mais à vous de choisir votre préférence !
Pour l’accompagnement, je vous propose du riz basmati, des naans, du quinoa ou encore du boulghour.

Instructions

1. Découpez en dés l’oignon, les tomates, les filets de poulet. Faites revenir l’oignon dans l’huile d’olive.
2. Ajoutez la pâte de curry et faites revenir encore une à deux minutes.
   Ajoutez ensuite le poulet, les tomates et un petit peu d’eau. Couvrez pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, vous pouvez préparer votre accompagnement.
4. Ajoutez les épinards et faites-les réduire au fur et à mesure. Ajoutez ensuite le yaourt grec et les épices.

Savourez ce plat délicieux ! =)

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Filet de poulet	500g
Tomates	4
Epinard	150g
Pâte de curry	2 cuillères à soupe
Yaourt grec	2 cuillères à soupe
Oignon	1
Huile d’olive	1 cuillère à soupe
Eau	Un petit peu
Epices :	Sel, poivre, curry en poudre
Aromates :	Persil ou coriandre