



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Volaille aux endives et au curry

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 escalopes de volaille*
- 1 kg d'endives*
- 1 petit pot de crème fraîche allégée*
- 1 càs d'huile d'olive*
- Sel, poivre*
- Curry*

Préparation de la recette :

Découper les escalopes en gros dés. Laver et couper les endives en lamelles de 2 cm en ayant pris soin d'enlever le cône amer.

Faire revenir la volaille dans un filet d'huile, jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés. Les réserver.

Faire fondre les endives à feu doux (al dente, c'est meilleur) en salant pour leur faire rendre leur eau. Une fois les endives cuites, ajouter les dés de volaille, épicer de curry à votre goût, rectifier l'assaisonnement sel poivre. ajouter le petit pot de crème fraîche.

Servir bien chaud.