

LISTE DE COURSES

DÉFI #8

LES INGRÉDIENTS POUR LE STEW DE POTIMARRON

Ces ingrédients sont prévus pour 2 repas de 4 personnes (afin d'avoir un repas prêt à l'avance).
Ajustez les quantités si besoin.



MES NOTES PERSONNELLES

- 1 potimarron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 500-600g de poulet
- 20 à 40cl de lait de coco (au choix)
- huile d'olive
- ½ bouquet de coriandre (facultatif)
- du curry en poudre
- du piment en poudre
- du curcuma en poudre
- du gingembre en poudre
- 400g de riz (ou 4 verres)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____