

Un mélange d'épices à découvrir



Un mélange d'épices à découvrir : le curry.

Le curry est un mélange d'épices originaire d'Inde. Les variétés sont nombreuses mais il contient généralement de la cannelle, du cumin, de la coriandre, du curcuma, du gingembre, du poivre, de la cardamome, des clous de girofle...

En fonction du mélange, le curry peut être doux ou très piquant. Sa couleur varie du blanc au brun en passant par le jaune, le rouge et le vert. Le curry doux est très parfumé et peut être utilisé dans les plats pour enfants. Le lait de coco y est souvent associé et permet d'adoucir le côté piquant.

Curry de poulet très doux à la pomme

Temps de préparation : 35 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 30 g de blanc de poulet (escalope)
- 1 pomme (reinette ou golden)
- ¼ de citron
- 200 ml de lait
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée
- 1 petite pincée de curry doux

Préparation :

- Laver, peler et couper la pomme en petits dés, en éliminant les parties dures du centre et les pépins.
- Arroser la pomme avec le jus de citron pour l'empêcher de noircir.
- Couper l'escalope en petits dés.
- Placer les dés de poulet et de pommes dans une casserole avec le lait et le curry doux.
- Mélanger et laisser mijoter pendant 20 minutes sur feu doux.
- Ajouter la noix de coco et l'huile, mélanger et cuire encore pendant 5 minutes.



Un petit goûter épicé¹ !

Une tranche de pain d'épices, un verre de lait et des quartiers d'orange à la cannelle
Pain d'épices (allégé)

Temps de préparation : 25 minutes - Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

180 g de farine
1/2 paquet de levure chimique
100 g de cassonade
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de gingembre moulu
125 g de miel
20 cl de lait demi-écrémé

Préparation

Préchauffer le four à 170°C.
Dans un robot, mélanger la farine, la levure, la cassonade et toutes les épices.
Dans une casserole, faire chauffer le lait à feu doux, sans le laisser bouillir.
Lorsque le lait est tiède, mettre le miel puis mélanger le tout.
Verser le tout dans un moule à cake et enfourner 45 minutes.
Laisser refroidir le pain d'épices avant de le découper en tranches.

Quartiers d'orange à la cannelle

Ingrédients (4 personnes)

1kg d'Oranges
Fleur d'oranger
1 cuillère à café de cannelle en poudre

Préparation

Peler les oranges à vif.
Couper des tranches fines.
Placer les tranches en rosaces.
Saupoudrer de fleur d'oranger et de cannelle selon votre goût.

Amal ALAOUI & Nathalie CLAES
Diététiciennes pédiatriques