



Tartines et sandwichs
Croque curry



20 min	10 min	10 min	0	228
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper les blancs de poulet en tout petits cubes.
- 2 Eplucher et hacher l'oignon.
- 3 Faire bien dorer les tranches de pain au toaster.
- 4 Laver et égoutter la roquette.

8 tranche(s) **Pain de mie**
50 g **Roquette**
2 **Blanc(s) de poulet**
5 g **Beurre**
1 **Oignon(s)**
1 c. à café **Curry**
1 c. à soupe **Crème liquide (fleurette)**
1 **Sel**

Étape 2

Préparation du poulet

- 1 Mettre une poêle à chauffer à feu moyen. Y ajouter le beurre et le faire fondre.
- 2 Ajouter les oignons et les laisser sur le feu jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- 3 Ajouter le poulet et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit à point (une dizaine de minutes suffisent). Il ne faut pas trop insister lors de la cuisson de la viande, le poulet et particulièrement le blanc de poulet, se dessèche assez rapidement et devient alors dur.
- 4 Puis ajouter le curry, remuer, ajouter la crème et remuer encore et prolonger la cuisson de trois minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Mélanger le poulet et la roquette.
- 2 Répartir ce mélange sur 4 tranches de pain, puis refermer les croques avec les tranches restantes.
- 3 Découper ensuite les croques sur les 4 côtés de manière à réaliser une jolie présentation. Il faut juste enlever la largeur de la croûte.
- 4 Couper les croques en deux en diagonale et servir de suite.