



CARRI DE POULET

 5/6 personnes  30 min.  35 min.

Kcal : 151/100 g avec 2,5 g de glucides

- 1 poulet • 4 oignons • 2 tomates • 6/7 gousses d'ail • 2 branches de thym
- 1 cuillère à soupe d'huile • 1/2 cuillère à café de curcuma • Sel, poivre

- Coupez le poulet en morceaux puis ôtez la peau.
- Émincez les oignons et pilez l'ail avec le poivre et le sel.
- Coupez les tomates en petits dés.
- À feu vif, faites dorer les morceaux de poulet.
- Incorporez les oignons puis faites revenir environ 3 minutes tout en remuant.
- Ajoutez le curcuma et le mélange d'ail, de sel et de poivre, puis remuez à nouveau.
- Ajoutez les tomates et laissez cuire 5 à 6 minutes.
- Ajoutez de l'eau à mi-hauteur et couvrez le plat. Laissez mijoter à feu doux durant 20 minutes.
- En fin de cuisson, il doit rester un fond de sauce dans votre plat.
- Dégustez de préférence avec du riz blanc.

Retrouvez plus de recettes
sur ameli.fr/diabete

VOUS ÊTES DIABÉTIQUE, SOPHIA VOUS AIDE À PRENDRE SOIN DE VOUS

Gratuit et sans engagement, le service sophia vous propose un accompagnement personnalisé, en relais du médecin traitant, pour vous aider à mieux connaître le diabète et à réduire les risques de complications.

Un service à distance qui vous propose :



Des informations pour mieux comprendre votre diabète.

Vous recevez chaque année 4 journaux « sophia et vous » contenant des articles santé, des témoignages d'adhérents et de médecins et 5 brochures thématiques.



Des infirmiers-conseillers en santé pour vous aider.

Lors d'un premier appel, ils évaluent vos besoins et vos difficultés avec votre diabète. Un suivi téléphonique vous est proposé pour vous aider à mettre en pratique les recommandations de votre médecin.



Un site de coaching en ligne accessible 24 h/24.

Cet espace personnel et sécurisé propose des actions adaptées à vos besoins pour vous aider à mettre en place de petits changements. Vous pouvez aussi y saisir vos données de santé et poser vos questions aux infirmiers-conseillers en santé.

**Pour en savoir plus sur le service sophia
rendez-vous sur ameli.fr/sophia-diabete
ou appelez aux numéros suivants :**

| | |
|--------------------|---------------|
| Métropole | 0 809 400 040 |
| Antilles et Guyane | 0 809 100 097 |
| La Réunion | 0 809 109 974 |

Service gratuit + prix appel