

Curry végétal d'automne, coco - pois chiche



Ingrédients (pour 4 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.5	Lait de coco en boîte 1/2 MAKLI	0002814
0.3	fond de légumes	~
0.25	pulpe tomate	~
0.2	pommes de terre	~
0.2	Butternut	~
0.2	carottes	~
0.08	pois chiche en boîte	~
0.08	graines de courge	~
0.025	gingembre frais	~
0.01	huile d'olive	~
0.05	cumin poudre	~
0.05	curcuma	~
0.05	coriandre moulue	~
3 PCE	gousses d'ail	~
2 PCE	oignon rouge	~
0.002	sel	~
0.002	poivre	~
0.002	sucre	~
1 PCE	piment vert	~
1	coriandre fraîche	~

Étapes de préparation

- 1 Faire suer les oignons, le piment vert et l'ail, émincés à l'huile d'olive. Eplucher les pommes de terre, butternuts et carottes, les tailler en gros cubes de 1x1 cm. Les mélanger avec le gingembre frais épluché puis rapé, le cumin, la coriandre moulue et le curcuma. Puis les faire suer rapidement sans coloration avec les oignons.
- 2 Mouiller avec le lait de coco, la pulpe de tomates et le fond de légumes. Assaisonner de sel, poivre et sucre puis cuire 35 min à petit feu. Ajouter les pois chiches bien égouttés puis cuire à nouveau 10 min. Pendant ce temps, griller les graines de courges 12 min à 160°C au four. Saler légèrement à la sortie.
- 3 Vérifier que les légumes soit bien fondants, rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 4 Servir le curry végétal avec du riz thaï, ajouter les graines de courges grillées, décorer de quelques pluches de coriandre et de basilic thaï.

Astuce du chef

Pour accentuer la saveur des épices vous pouvez les torréfier en les passant quelques secondes à la poêle sans matière grasse

Vous pouvez également remplacer les légumes selon les saisons, par exemple : les courgettes en été, le chou en hiver, les légumes verts au printemps...