

Curry de légumes veggie



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.2	Chou Kale	~
3 pièces unitaires	Coriandre fraîche	~
	Courgette	~
20 g	Crème de coco en boîte 1/2 MAKLI	0095718
50 g	Curry rouge en pâte en poche 1 kg THAI KITCHEN	0086838
40 centilitres	Eau	~
5 centilitres	Huile de pépins de raisin en bouteille 1 L HUILERIE GID	0023412
1	Lait de coco en brique 1 L REAL THAÏ	0196727
4 pièces unitaires	Oignon moyen	~
425 g	Pois chiches en boîte 4/4 EPISAVEURS	0087231
400 g	Potiron	~
300 g	Sel fin iodé en boîte verseuse 500g CÉRÉBOS	0044705
	Tomate	~

Étapes de préparation

- 1 Préparer tous les légumes : éplucher, laver, tailler (en cube).
- 2 Faire blanchir le chou kale 3 minutes dans un grand volume d'eau salée.
- 3 Faire cuire les lentilles corail al dente. Dans un grand volume d'eau froide, jeter les lentilles et porter à ébullition. Egoutter en fin de cuisson et refroidir sous un filet d'eau fraîche.

- 4 Faire chauffer la crème de coco dans une grande marmite. Ajouter les oignons et le curry rouge. Laisser cuire quelques minutes en remuant jusqu'à ce que les oignons soient fondants et le curry bien chaud (attention à ne pas le brûler). Ajouter le potiron, les courgettes, les tomates, les lentilles corail, le chou et mélanger. Ajouter le lait de coco, saler et mélanger. Couvrir et laisser cuire à petits bouillons environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- 5 Ajouter ensuite les pois chiches égouttés et une peu de coriandre ciselée. Poursuivre la cuisson quelques minutes pour réchauffer les pois chiches.
- 6 Servir bien chaud, parsemer de coriandre fraîche. Accompagner ce plat de riz Basmati.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Côtes de Provence rosé AOP en bouteille 75 cl MASFLEUREY