

Curry de légumes et lait coco

Plat

4 portions

Prép. 10 min.

Cuiss. 30 min.

Total 40 min.

Des légumes rendus sexy et gourmands grâce à la crème de coco.

Ingrédients

- 3 courgette
- 4 carotte
- 3 pomme de terre
- 20cl crème coco
- 1 oignon jaune
- 2 gousse d'ail
- 2 càs curry
- 2 cm gingembre frais
- sel, poivre
- piment de cayenne

Préparation

- Éplucher les pommes de terre, les courgettes et les carottes. Couper le tout en gros morceaux.
- Faire cuire les pommes de terre à la vapeur 10 min, puis rajouter les carottes et les courgettes 10 min supplémentaires. Les légumes doivent être cuits mais légèrement croquants.
- Émincer l'oignon et écraser l'ail. Les faire revenir dans l'huile avec les épices dans une grande poêle.
- Une fois les oignons translucides, ajouter le lait de coco (et le piment de cayenne en option). Bien mélanger.
- Ajouter les légumes vapeur dans la poêle avec la sauce et laisser 10 min sur feu doux.
- Servir avec du riz.

Tags

végétarien

sans gluten

épicé

healthy

asiatique

économique

vegan