



CURRY DE LÉGUMES



Temps de préparation
35 minutes



Temps de cuisson
20 minutes



Niveau de difficulté
★

Ingrédients pour 6 personnes

2 aubergines
2 pommes de terre de type Amandine
8 carottes
500g de petits pois
200g de haricots verts
1 piment vert
4 tomates
300ml de lait de coco, soit une boîte
1 cuillère à soupe de graines de pavot
1 cuillère à café de garam massala
1 cuillère à café de curry
2 cuillères à soupe de coriandre hachée
Sel

Préparation de la recette

Eplucher les pommes de terre et les carottes.

Couper les aubergines, les pommes de terre et les carottes en bâtonnets.

Ebouter les haricots et les couper en deux.

Ecosser les petits pois.

Couper le piment en deux, enlever les graines blanches et couper la chair en petits morceaux.

Couper les tomates en morceaux.

Déroulement de la recette

Porter les légumes à ébullition dans deux litres d'eau froide.

Laisser cuire 5 minutes.

Ajouter le lait de coco, le piment, les graines de pavot et le sel.

Laisser cuire 5 minutes.

Ajouter les tomates, le garam massala et le curry.

Laisser cuire 5 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Avant de servir, saupoudrer de coriandre fraîche et déguster ainsi ou avec du riz safrané aux amandes...



Vous pouvez ajouter du lait de coco, ou au contraire laisser réduire selon la consistance souhaitée !



Vous pouvez également ajouter un deuxième piment si vous aimez les plats relevés, ou proposer un bol de jus plus pimenté à vos invités !

Ce plat végétarien saura vous faire voyager. Il m'arrive d'ajouter des lamères de poulet 10 minutes avant la fin de la cuisson pour rendre ce plat complet...