Curry de légumes au lait de coco

Une recette végétarienne pour manger les légumes autrement.



Temps de préparation
10 MIN.
Temps de cuisson
20 MIN.

INGRÉDIENTS

- 3 courgettes
- 6 carottes
- 2 pommes de terre
- 10 cl de lait de coco
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 cuillères(s) à soupe de sauce au curry
- 1 cuillère(s) à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère(s) à café de gingembre
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Émincez les échalotes et l'oignon, écrasez l'ail. Faites-les revenir dans l'huile chaude avec les épices puis ajouter les courgettes coupées en petits dés. Remuez souvent.
2. Ajoutez le curry puis le lait de coco. Remuez et réservez.
3. Épluchez les pommes de terre et les carottes. Coupez tous les légumes en morceaux. Faites cuire les pommes de terre 10 min à l'eau puis ajoutez les carottes. Poursuivez la cuisson 10 min. Les légumes doivent être cuits mais légèrement croquants.
4. Mélangez à la sauce, laisser sur feu doux 10 min. Servez chaud.