

# FICHE DE RECETTE

## Curry de légumes d'été

Type de recette	plat
Nombre de portions	12
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	1,2000 €

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Coriandre en poudre	gr	5		
Cumin en poudre	gr	5		
Curcuma en poudre	gr	5		
Huile d'olive	cl	10		
Oignons	pc	2		
Tomates boîtes concassées	gr	300		
Lait de coco	gr	700		
Sucre	gr	30		
Sel	gr	20		
Jus gingembre	ml	15		
Jus de citron	ml	20		
Légumes	gr	3000		
<b>TOTAL</b>				

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

Griller le cumin et la coriandre dans une cocotte puis ajouter un peu d'huile et les oignons hachés et laisser fondre quelques instants

Ajouter le curcuma, le concassé de tomate, le lait de coco, le sucre, le jus de gingembre et le jus de citron.

Laisser mijoter 15 minutes à feu doux et rectifier l'assaisonnement.

Nettoyer, éplucher, couper des légumes de votre choix en tronçons et blanchir à l'eau bouillante (« al dente »).

Refroidir à l'eau glacée.

Au moment de passer à table, ajouter les légumes dans la sauce avec les lentilles et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 3 minutes.



BIO WALLONIE



