

FICHE DE RECETTE

Curry de légumes et coco

Type de recette	plat en sauce végétarien
Nombre de portions	5
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Coriandre en poudre	2,5	Gr
Cumin en poudre	2,5	Gr
Piment d'espelette	1,5	Gr
Curcuma en poudre	2,5	Gr
Huile d'olive	5	Cl
Oignons	1	Pc
Passata de tomate	400	Gr
Haricots coco cuits	150	Gr
Lait de coco	200	MI
Sucre	15	Gr
Sel	10	Gr
Gingembre	7	Gr
Jus de citron	10	MI
Noix de cajou	50	Gr
Bouillon de légume	200	MI
Légumes	750	Gr

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Griller le cumin et la coriandre dans une cocotte avec l'huile et les oignons hachés.
- 2) Laisser fondre quelques instants.
- 3) Ajouter le curcuma, le concassé de tomate, le lait de coco, le sucre, le gingembre, les haricots (rincés et égouttés), le jus de citron et le bouillon de légumes.
- 4) Laisser mijoter 15 à 30 minutes à feu doux et rectifier l'assaisonnement.
- 5) Parer et couper les légumes. Blanchir les légumes verts à l'eau, rôtir les légumes racines au four, ajouter au curry, servir avec du riz basmati
- 6) Ajouter des noix de cajou concassées et torréfiées au-dessus du curry de légumes



GREEN DEAL



Avec le soutien
de la

