

FICHE DE RECETTE

Curry de légumes wallons

Type de recette	Snack sain
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	2,5	Gr
Curcuma en poudre	2,5	Gr
Huile d'olive	5	Cl
Oignons	1	Pc
Passata de tomate	400	Gr
Lentilles corail	50	Gr
Lait avoine et quinoa	200	Ml
Sucre	15	Gr
Sel		
Gingembre	7	Gr
Jus de citron	10	Ml
Cerneaux de noix	50	Gr
Bouillon de légume(ou volaille)	200	Ml
Légumes (carottes,navets,céleri rayé)	750	Gr
Coriandre fraîche	0,5	botte

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Griller le cumin et la coriandre dans une cocotte avec l'huile et les oignons hachés et laisser fondre quelques instants.
- 2) Ajouter le curcuma, la passata de tomate, le lait d'avoine et quinoa, le sucre, le gingembre, le jus de citron et le bouillon de légumes.
- 3) Laisser mijoter 30 minutes à feu doux et ajouter les lentilles corail parfaitement rincées à 20 minutes de la fin de la cuisson, rectifier l'assaisonnement.
- 4) Parer et couper les légumes en cubes réguliers de 2cm sur 2cm, mélanger les légumes avec de l'huile et les épices du curry et rôtir au four (20 à 30 minutes à 200°), ajouter au curry, servir avec du riz basmati
- 5) Ajouter des noix concassées et torréfiées au-dessus du curry de légumes et de la coriandre ciselée (facultatif)

Les "+++ pour la durabilité

utilisation de légumes bio wallons et de saison



Avec le soutien

