

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 | MI |
| Sucre | 15 | Gr |
| Sel | | |
| Gingembre | 7 | Gr |
| Jus de citron | 10 | MI |
| Cerneaux de noix | 50 | Gr |
| Bouillon de légume(ou volaille) | 200 | MI |
| Légumes (carottes,navets,céleri ra | 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



GREEN DEAL



Avec le
soutien

