

Curry de légumes crémeux au beurre de cacahuètes

Temps de préparation : 30 minutes

Cuisson : 50 minutes

*Si vous aimez les plats épicés avec de bons légumes d'hiver, ce curry est fait pour vous !
La préparation est très simple et la pâte de cacahuètes ou beurre de cacahuètes va faire toute la différence car il va apporter à ce curry une onctuosité incroyablement délicieuse.
Vous pouvez également remplacer les légumes proposés par les légumes de votre choix, je l'ai déjà préparé avec des aubergines ou des courgettes coupées en gros morceaux et c'est aussi divin !*

Ingrédients bio

pour 6 personnes

600 g de riz
4 carottes bio brossées
2 panais
1 petit chou-fleur
1 bouquet de coriandre
2 oignons moyens
4 gousses d'ail

Pour la sauce :

2 c à soupe de pâte de curry indien ou 2 c à soupe de poudre de curry
4 cm de gingembre râpé
3 c à soupe de beurre ou pâte de cacahuètes
1 boîte de 400 ml de lait de coco
*En option si vous trouvez :
2 c à soupe de pâte de tamarin (épicerie asiatique) et 2 c à soupe de chutney de mangue
600g de riz basmati*

RECETTE

- Je prépare** la pâte verte : j'épluche les oignons, je les coupe en 4 ou 6. J'épluche l'ail et je l'écrase dans le presse-ail. J'épluche et je râpe le gingembre. Je nettoie rapidement le bouquet de coriandre en entier avec les tiges. Je dépose tous ces ingrédients directement dans le robot avec la lame et je mixe le tout pour obtenir une pâte verte.
- Je prépare** les légumes : je coupe les carottes brossées en gros morceaux de 2 cm. J'épluche les panais et je fais des morceaux de la taille des carottes. Je prélève les bouquets du chou-fleur.
- Je fais revenir** la pâte de curry (toute seule) dans une grande cocotte ou la poudre de curry avec 3 c à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'une bonne odeur d'épices se dégage. Je rajoute dans la cocotte la pâte verte et je fais revenir le tout 5 mn en rajoutant un peu d'eau si cela accroche trop dans le fond de la cocotte. C'est à ce moment là que je mets le beurre de cacahuètes, la pâte de tamarin et le chutney de mangue.
- Je transvase** les légumes dans cette sauce et je remue bien avec une spatule pour que tous les légumes soient bien enrobés. Je rajoute la boîte de lait de coco avec 1/2 boîte d'eau. Je mélange bien et je fais chauffer le tout. Dès que ça commence à bouillir, je referme bien la cocotte et je mets sur feu très doux pendant 50 mn en remuant régulièrement. Si le curry colle au fond de la cocotte, je rajoute éventuellement un petit peu d'eau.
- Dix minutes avant de servir, **je prépare** le riz basmati et A table !

SG

V



Intérêts nutritionnels

Les légumes apporteront les fibres indispensables au bon fonctionnement de votre transit. La carotte et le chou-fleur restent riches en vitamines et gardent un index glycémique très faible. Le panais est une source de minéraux (potassium et magnésium) et de vitamines du groupe B. C'est un plat végétarien réconfortant.