

CURRY DE LEGUMES



CURRY DE LEGUMES

Ingrédients pour 4 personnes

4 pommes de terre

6 courgettes

1 bol de petit pois

1 oignon

2 gousses d'ail

1 petit morceau de gingembre frais

1 conserve de lait de coco (ou boisson végétale coco ou amandes... selon vos goûts et ce que vous avez dans votre frigo).

Sel, poivre, curry, curcuma



Préparation

Dans une sauteuse, faites revenir une cuillère à soupe d'huile de coco. Ajoutez l'oignon émincé et les épices : curry, curcuma, ail pressé et gingembre râpé.

Quand tout est bien mélangé, ajoutez les pommes de terre épluchées, coupées grossièrement.

Laissez revenir une petite dizaine de minutes.

Ajoutez les courgettes coupées en morceaux et les petits pois.

Faites revenir encore 5min avant d'ajouter le lait de coco et un verre d'eau.

Réduisez le feu et couvrez une vingtaine de minutes (jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits).

Servez le curry seul ou avec du riz, saupoudrez le tout de coriandre, citron et cacahuètes non salées.