POÊLÉE DE LÉGUMES AU CURRY

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 125 g de haricots verts
- 1 courgette
- 1/2 poivron
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1/2 tablette de bouillon de volaille
- 1 c-à-c de fécule de pommes de terre
- 1 c-à-c de curry
- 2 c-à-s d'huile d'olive

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 20MN
TEMPS TOTAL : 50MN

PRÉPARATION

Équeuter les haricots, les laver et les couper en tronçons de 3 cm.
Les faire cuire 5 mn dans une casserole d'eau bouillante salée, sans couvrir.
Les égoutter et les rafraîchir.

Peler les carottes et les tailler en bâtonnets de la taille d'une allumette.

Peler la courgette et la tailler également en bâtonnets ainsi que le ½ poivron.

Peler les échalotes, l'ail et les hacher.

Mettre l'huile à chauffer dans une sauteuse. Ajouter les échalotes, l'ail, les carottes et le poivron. Faire cuire à feu vif pendant 3 mn en mélangeant.

Poudrer le contenu de la poêle de curry.

Saler légèrement. mélanger. Laisser cuire 3 mn.

Ajouter les haricots et la courgette.

Délayer la fécule dans 15 cl d'eau
La verser dans la poêle, émietter dessus la tablette de bouillon, mélanger et porter à ébullition.

Couvrir et faire cuire de 5 à 8 mn jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.