CURRY DE LÉGUMES AU LAIT DE COCO

INGRÉDIENTS

- 160 g de chou-fleur
- 2 carottes
- 1 poireau
- 20 cl de lait de coc
- ,1/2 oignon jaune
- 100 gr de riz
- 2 c-à-c de curry en poudre

TEMPS DE PRÉPARATION : 35MN
TEMPS DE CUISSON : 35MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Lavez les légumes.

Épluchez les carottes et coupez- les en petits tronçons.

Découpez le chou en petites sommités. Retirez le vert des poireaux et coupez-les en petits tronçons également.

Émincez les oignons. Dans une grosse casserole, ajoutez un filet d'huile d'olive (ou d'huile de coco) y faire revenir les oignons pendant à feu vif.

Ajoutez ensuite les poireaux, les carottes, le chou-fleur, le curry. Salez, poivrez, ajoutez le lait de coco et mélangez.

Ajoutez 1/2 tasse d'eau par personne (150 ml).

Baissez le feu et faire mijoter à feu doux avec un couvercle pendant 20 à 25 minutes.

Pendant ce temps cuire le riz selon les instructions du paquet.

Une fois la cuisson des légumes achevés (ils doivent être tendres, si ce n'est pas le cas prolonger la cuisson), servir le mélange sur le riz.

Ajoutez quelques herbes fraîches au moment de servir si vous en avez.