CURRY DE POIREAUX THAÏ

INGRÉDIENTS

- 3 poireaux
- ·3 carottes moyennes,
- ·3 ou 4 pommes de terre moyennes,
- ·1 cuillère à soupe de pâte de curry,
- ·Beurre,
- · 250 ml de lait de coco,
- ·1 yaourt nature,
- ½ bouquet de coriandre fraîche

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
CUISSON : 30 MIN
TEMPS TOTAL : 45MN

PRÉPARATION

Enlever le bout touffu des poireaux et une partie du vert. Les laver et les couper en tronçons. Les essorer.

Éplucher carottes et pommes de terre et les couper en rondelles de 2 à 3 mn. Faire cuire ces deux légumes séparément dans de l'eau bouillante salée le temps qu'un couteau les transperce assez facilement. 5 à 6 minutes devraient suffire.

Mélanger le curry au yaourt.

Faire fondre un peu de beurre dans une sauteuse, ajouter les tronçons de poireaux, les faire suer pendant 10 mn. Verser le mélange curry et yaourt, l'ajouter aux poireaux puis continuer avec les carottes et les pommes de terre.

Terminer en versant le lait de coco. Servir le plat avec la coriandre fraîche ciselée. Il peut être accompagné d'un peu de riz jasmin.

Pas besoin d'éplucher les légumes bio. Vous gagnez du temps et vous gardez les vitamines contenues dans la peau de ces légumes.