



Curry de chou-fleur, carotte, pomme de terre au lait de coco

en partenariat avec



INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 2 carottes
- 4 pommes de terre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 c-à-s de gingembre
- 3 c-à-s de curry doux
- 2 c-à-s de cumin
- 1 c-à-s de curcuma
- 1 c-à-c de piment fort
- 50gr de raisins secs
- 400ml de lait de coco
- 300ml d'eau
- 20gr de beurre
- Coriandre
- 1 citron vert

Temps de préparation : 20mn
Temps de cuisson : 55mn
Temps total : 1H15mn

PRÉPARATION

Défaire le chou-fleur en bouquet de la taille d'une bouchée.

Éplucher et couper les carottes et pommes en morceaux de taille identique.

Dans un faitout, mettre le beurre avec un peu d'huile d'olive et ajouter les épices, l'ail et l'oignon et le zeste de citron vert. Faire revenir quelques minutes.

Ajouter les carottes et faire revenir 10mn.

Ajouter ensuite les pommes de terre et faire revenir 5mn.

Ajouter le chou-fleur et bien mélanger. Puis verser le lait de coco, l'eau et le jus de citron vert. Ajuster les quantités d'épices au besoin.

Couvrir et laisser mijoter 20mn.

Faire tremper les raisins secs dans 3 c-à-s de sauce lait de coco/curry.

Cuire le riz pendant ce temps (2 doses d'eau pour une dose de riz).

Déguster bien chaud avec les raisins secs et parsemé de coriandre fraîche.



L'écho des Salades



Avec les intempéries de la semaine derrière, le sol a été saturé avec l'eau en rentrant dans les serres de petit pois. Il s'est formé des rigoles d'eau. Il n'y a pas eu de dégâts dans les cultures.





Parole de jardiniers

Valentin nous explique sa mission :

« On a été obligé de prendre le tracteur pour tirer la terre, de faire des rigoles pour que l'eau se retire de la serre pour que les cultures ne soient pas abimées. Avec la pelle j'ai tiré la terre. »



Composition de votre panier semaine 07

Panier à 15€

1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	3,50 €
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,65 €
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
1 ×	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
				15,15 €

Panier à 10€

1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,7 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,54 €
0,7 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	2,45 €
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
1 ×	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
				10,51 €

Panier à 8€

1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,3 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	0,66 €
0,4 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,40 €
1 ×	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,3 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	1,59 €
				8,05 €