

Curry de légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 brocoli
- 300g de carotte
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 50 g de riz semi complet
- 200 g de pois chiche en conserve (gardez un partie du jus contenu dans la boîte)
- 1 CS d'épices (curry, curcuma, garam masala, paprika)
- 2 CS d'huile d'olive
- 10 cl de lait de coco
- Une vingtaine de noix de cajou.
- pourquoi aussi : quelques feuilles de coriandre ou persil .



Préparation :

1. Préparation des légumes : émincez l'ail et les oignons. Préparez le brocoli en coupant les bouquets, épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets.
2. Une fois que les légumes sont prêts , faites chauffer une poêle à feu doux. Versez les épices et laissez 1 à 2 minutes, ajoutez les noix de cajou pour les faire toaster pendant 5 minutes.
3. Une fois toastées, mettez les noix de cajou de côté, elles viendront ajouter du croquant au plat au moment de servir.
4. Versez dans cette même poêle l'huile d'olive puis l'ail et l'oignon émincé.
5. Ajoutez les légumes, mélangez et faites revenir pendant quelques instants. Couvrez d'eau et de jus de pois chiche (autrement appelé aquafaba). Assaisonnez et couvrez pour une cuisson douce pendant 20 minutes.
6. En fin de cuisson, ajoutez les pois chiche, le riz et le lait de coco.
7. Au moment de servir, ajoutez les noix de cajou et pourquoi pas un peu de coriandre ou de persil et faites une belle présentation pour rendre ce plat encore plus gourmand !

