



Curry végétarien

POIS CHICHES & RIZ À L'INDIENNE

Ingrédients

CURRY DE LÉGUMES

- 250 g de pois chiches en conserve
- 300 g de carottes
- 200 g d'épinard frais
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 250 ml de lait de coco
- 1 cm de gingembre frais
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- ½ botte de coriandre fraîche

RIZ À L'INDIENNE

- 150 g de riz basmati ou autre riz blanc
- 500 ml d'eau
- 1 échalote
- 1 c à c. de curcuma
- 50 g de raisins secs sultana
- 50g de noix de cajou
- 2 bâtons de cannelle
- Huile d'olive
- Sel, poivre

MÉLANGE DE CURRY

- 2 c. à c. de curcuma
- 3 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 2 c. à c. de coriandre en poudre

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- Planche à découper
- Couteaux
- Casserole
- Spatule
- Balance
- Cuillère
- Économe
- Passoire



ASTUCE DU CHEF : L'eau contenu dans la conserve de pois chiche se nomme *aquafaba*. Elle s'utilise comme des œufs. Vous pouvez l'utiliser pour faire une mousse au chocolat végétalienne !

INFO SANTÉ : Les épices présentent de nombreuses vertus, comme le curcuma qui est anti-inflammatoire et facilite la digestion !

Méthode

CURRY VÉGÉTARIEN

- 1 Lavez les carottes, épluchez-les puis détaillez-les en macédoine (cubes d'environ 5mm).
- 2 À l'aide d'une cuillère ou d'un couteau d'office, pelez le morceau de gingembre, découpez-le en petits morceaux. Faites de même avec les gousses d'ail et l'oignon : épluchez-les puis émincez-les finement.
- 3 Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive déposez-y ensuite l'ail, l'oignon, le gingembre frais, puis les carottes. Faites dorer pendant 2 minutes.
- 4 Préparez le curry en versant l'ensemble des épices dans un récipient pour les mélanger.
- 5 Ajoutez ensuite deux cuillères à soupe de ce mélange dans la poêle et remuez.
- 6 Lavez les branches d'épinard et la botte de coriandre puis les hacher grossièrement. Ajoutez les épinards dans la poêle et mettez de côté la coriandre.

RIZ À L'INDIENNE

- 7 Sur une planche épluchez et émincez finement les échalotes à l'aide d'un couteau d'office.
- 8 Dans une casserole mise sur feu moyen, versez un filet d'huile d'olive. Ajoutez les échalotes ainsi que le curcuma et les bâtons de cannelle.
- 9 Faites chanter les échalotes et les épices puis ajoutez le riz, et faites-le nacrer dans l'huile. Couvrez le riz de 500 ml d'eau, ajoutez les raisins secs, les noix de cajou et laissez cuire environ 15-20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Le riz doit absorber toute l'eau.

CURRY VÉGÉTARIEN II

- 10 Dans la poêle, ajoutez le lait de coco aux légumes puis laissez mijoter 5-10 minutes.
- 11 À l'aide d'une passoire, égouttez les pois chiches puis ajoutez-les au mélange de curry de légumes et lait de coco.
- 12 Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
- 13 Dressez le curry dans un bol avec le riz à l'indienne puis parsemez de coriandre fraîche hachée.

