

Mes Recettes

N°22

« CURRY DU MATELOT » AUX LÉGUMES

INGRÉDIENTS : 4 pommes de terres coupées en gros dés, 300g de haricots verts, 1 petit chou-fleur, en bouquets 4 carottes, coupées en rondelles épaisses, 1 gros oignon, émincé, 3 gousses d'ail, épluchées entières, 3 cuillères à café du mélange « Curry du matelot », 1 boîte de 400ml de lait de coco, 3 ou 4 chatons de poivre long rouge de Kampot (facultatif), quelques feuilles de coriandre, sel.

Cuire partiellement à la vapeur les pommes de terre, les carottes, les haricots verts et le chou-fleur. Réserver.

Dans une cocotte, faire dorer l'oignon dans un peu d'huile avec 1 cc de « Curry du matelot ». Ajouter tous les légumes, l'ail, le lait de coco et le poivre long. Saler à votre goût.

Laisser mijoter jusqu'à cuisson complète. Ajouter le reste du « Curry du matelot », bien mélanger. Parsemer de feuilles de coriandre.

Servir avec un riz nature.

Selon votre goût ajouter un piment frais ou du piment en poudre en cours de cuisson.

Vous pouvez également faire ce curry au poulet ou aux crevettes.

4 personnes



LA CALE AUX ÉPICES

19 15



Paimpol

Comptoir de négoce

L'invitation aux voyages

Initiation aux épices

Découvrez les recettes
d'Appoline blog culinaire
<https://grainesetepices.blogspot.fr/>

www.lacaleauxepices.com

*Mes
Recettes*

