Le curry bio de carottes courgettes curry coco

Les ingrédients pour 2

200 grs de courgette bio
200 grs de carottes bio
1 oignon bio
200 ml de creme de coco
200 ml d'eau
4 cs de curry
Sel poivre
Huile

Préparation 10 mins Cuisson 40 mins Difficulté 1





La préparation

On découpe en petits dés la courgette bio, en fines rondelles la carotte bio et on émince l’oignon bio.

En amont, on fait précuire carotte et courgette bio, soit à la vapeur, soit à l’eau, environ 15/20 mins, elles doivent s’attendrir mais être encore fermes.

Un fond d’huile dans la poêle, et on fait dorer l’oignon bio, et on y ajoute le curry et le sel et le poivre.





On égoutte les légumes , on verse un fond d’huile dans la poêle, et on les mélanges avec le lait de coco et 200 mls d’eau.

On laisse mijoter à feu doux 4/5, 25 à 30 minutes.

On ajuste au besoin, et selon les goûts, en curry, sel poivre

pour un plat plus ou moins relevé, et avec un peu d’eau, pour une consistance plus ou moins épaisse.

On verse sur un bon riz, quinoa ou couscous , et voila une assiette végétarienne parfumée et délicieuse.

