

Le curry bio de légumes printaniers

Les ingrédients pour 2

150 grs de courgette bio

100 grs de carottes bio

50 grs d'épinards bio

1 oignon

100 ml de creme de coco

4 cs de curry

2 cc de coriandre ou coriandre fraiche

Sel poivre

Huile

Préparation 20 mins Cuisson 35 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 les épices, curry et coriandre, sel et poivre.



On vient y ajouter les carottes et courgettes, qu'on aura égouttées, le lait de coco et 50 mls d'eau.



On mélange bien le tout et on laisse cuire à feu doux 15 mins.

Puis 10 mins de plus en y ajoutant les épinards bio, qui vient agréablement colorer et texturer le mélange.





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, ou quinoa , et voila une assiette végétarienne parfumée et délicieuse.