

CURRY VÉGÉTARIEN

*Curry végétarien à la courge,
pois chiches, carottes, amandes, citron vert,
coriandre et riz basmati*



4 pers

30 min

25 min

VOTRE PANIER NETTO

800 g de chair de potimarron
•
2 carottes
•
1 boîte de pois chiches
•
1 oignon rouge
•
1 gousse d'ail
•
1 citron vert
•
2 cc de curry en poudre
•
30 cl de crème liquide
•
50 g d'amandes émondées
•
1 petit bouquet de coriandre
•
Huile d'olive
•
Sel

PRÉPARATION

1. Préparez les légumes : coupez le potimarron en petits cubes et les carottes en rondelles. Pelez et émincez l'oignon. Ecrasez l'ail. Egouttez les pois chiches.
2. Dans une cocotte, versez une peu d'huile d'olive et faites revenir les oignons et l'ail sans coloration. Ajoutez le potimarron et la carotte, salez et faites cuire pendant 10 minutes à couvert en remuant régulièrement.
3. Versez la crème liquide, saupoudrez de curry, ajoutez les pois chiches et mélangez. Poursuivez la cuisson pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
4. Prélevez le zeste de citron vert. Pressez le jus et ajoutez-le dans la cocotte.
5. Servez le curry avec du riz, parsemé d'amandes, de feuilles de coriandre et d'un peu de zeste de citron vert.