



Légumes variés

Légumes aux épices indiennes



1h25 **40 min** **40 min** **5 min** **494**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les légumes

1 **Chouchou(s) (Chayote, Christophine)**
3 **Carotte(s)**
225 g **Haricots verts**
180 g **Petits pois**
1 **Sel**

Ingrédients pour le curry

10 **Oignon(s) vert(s)**
2 **Piment(s)**
1 **Poireau**
3 **Tomate(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
3 c. à soupe **Huile de noix de coco**
30 g **Racine de gingembre**
0.25 c. à café **Graines de cumin**
2 c. à café **Garam massala**
0.25 c. à café **Curcuma**
0.25 c. à café **Graines de**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Peler les carottes à l'aide d'un économe. Equeuter les haricots verts.
- 2 Couper les carottes et haricots verts en morceaux de 2,5 cm à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Tailler la chayote en mirepoix.
- 4 Placer les carottes, les haricots verts, la chayote et les petits pois surgelés dans un saladier allant au micro-ondes.
- 5 Assaisonner de sel puis faire cuire pendant 7 minutes à puissance maximum.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Eplucher et hacher l'ail, le gingembre, le piment vert et l'oignon vert finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Laver les poireaux puis les couper en rondelles.
- 3 Emincer les tomates à l'aide du couteau éminceur.
- 4 Faire chauffer l'huile de noix de coco pendant 30 secondes dans un wok.

Ajouter les graines de moutarde et de cumin. Couvrir le

- 5 wok puis laisser les graines crépiter pendant quelques secondes.
- 6 Ajouter le gingembre, l'ail, les piments verts puis faire sauter le mélange sur feu vif à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que l'ail colore légèrement.
- 7 Ajouter l'oignon vert et les poireaux, les faire sauter jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
- 8 Réduire sur feu moyen. Ajouter le garam massala, le curcuma et la poudre de piment puis mélanger bien le tout.
- 9 Ajouter les tomates. Remuer jusqu'à ce qu'elles soient partiellement cuites, pendant environ 2 minutes.
- 10 Quand les légumes sont cuits, les égoutter dans une passoire.
- 11 Les ajouter au wok puis les faire revenir pendant encore quelques minutes.
- 12 Laisser cuire sur feu doux et à couvert pendant encore 5 minutes.

moutarde
0.5 c. à café **Piment(s)**

**Ingrédients pour la
purée de noix de cajou**

50 g **Noix de cajou**

**Ingrédients pour la
 finition**

15 g **Feuille(s) de
fenugrec**
1 **Citron(s) vert(s)**

**Ingrédients pour le
dressage**

1 botte(s) **Coriandre**
6 **Naan(s) (pain indien)**
1 **Sel**

Étape 3

Préparation de la crème de noix de cajou

- 1 Réduire les noix de cajou en poudre à l'aide d'un robot mixeur.
- 2 Ajouter un peu d'eau puis mixer jusqu'à obtention d'un liquide crémeux et onctueux.

Étape 4

Préparation du curry

- 1 Incorporer la crème de noix de cajou aux légumes puis remuer à l'aide d'une cuillère en bois.
- 2 Ajouter les feuilles sèches de fenugrec. Goûter puis ajouter du sel si nécessaire. Bien mélanger.
- 3 Couvrir puis laisser mijoter sur feu doux pendant 15-20 minutes.
- 4 Couper ensuite le feu puis laisser reposer pendant 5 minutes.
- 5 Retirer le wok du feu puis ajouter le jus de citron vert et bien mélanger.

Étape 5

Dressage

- 1 Ciseler un peu de coriandre à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Repartir la préparation dans des bols ou des assiettes plates.
- 3 Parsemer de coriandre puis servir chaud avec des naans.