

Curry de légumes

en marmite norvégienne



- Pommes de terre : 300 g
- Carottes : 200 g
- Courgettes : 200 g
- Pois chiches (cuits) : 200 g
- Lait de coco : 30 cl
- Bouillon de légumes : 30 cl
- Oignons : 100 g
- Ail : 10 g
- Pâte de curry : 2 cuillères à soupe (environ 30 g)
- Huile d'olive : 5 cl
- Sel : 10 g - Poivre : 5 g
- Coriandre fraîche : 1 bouquet (facultatif)



INDE



(pour 4 personnes)

Étapes de préparation

1. Préparation des légumes :

Épluchez et coupez les pommes de terre et les carottes en morceaux moyens.
Lavez et coupez les courgettes en rondelles.
Émincez les oignons et l'ail.

2. Faire revenir les aromates :

Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive.
Faites revenir les oignons et l'ail à feu moyen pendant 3 minutes.
Ajoutez la pâte de curry et mélangez bien.

3. Ajouter les légumes :

Ajoutez les carottes, les pommes de terre, et les courgettes dans la casserole.
Mélangez bien pour enrober les légumes des épices.

4. Incorporer les liquides et porter à ébullition :

Ajoutez le lait de coco, le bouillon de légumes, le sel et le poivre.
Portez à ébullition et maintenez une ébullition douce pendant 5 minutes.

5. Placer dans la marmite norvégienne :

Retirez la casserole du feu et placez-la immédiatement dans la marmite norvégienne.
Fermez hermétiquement et laissez cuire doucement pendant 2 heures.

6. Finition avant de servir :

Sortez la casserole de la marmite norvégienne, ajoutez les pois chiches.
Mélangez bien et laissez chauffer quelques minutes sur le feu si nécessaire.
Servez avec du riz et parsemez de coriandre fraîche.



Préparation
15 minutes



10 minutes
(sauté + ébullition)



2 heures
en Marmite



mavieeco.fr