Curry de courgettes végétarien

Plat | 4 portions | Prép. 35 min. | Cuiss. 25 min. | Total 60 min.

lait de coco, courgette, poivron, tofu, ail, noix de cajou, huile d'olive, curry, sel et poivre, piment, riz basmati

Ingrédients

- **1 boîte** lait de coco
- **2** courgette
- **1** poivron
- **1 bloc** tofu
- **3 gousse** ail
- **150 g** noix de cajou
- huile d'olive
- pâte de curry
- sel et poivre
- piment
- riz basmati

Préparation

1. Commencer par couper les légumes (les 2 courgettes en cubes assez volumineux et le poivron en lamelles). Réserver.
2. Emincez les oignons, les faire revenir à feu moyen dans beaucoup d'huile d'olive et du curry (2-3 cuillères à soupe).
3. Pendant ce temps, concasser les noix de cajou (vous pouvez aussi laisser le paquet fermé et marcher dessus, ça marche très bien!).
4. Y ajouter l'ail coupé en petits morceaux et faire revenir le tout avec les oignons.
5. Coupez le tofu en cubes (assez gros) et l'ajouter dans la poêle. Bien mélanger afin que ça n'accroche pas au fond.
6. Rajoutez les courgettes. Mettre un demi-verre d'eau si besoin.
7. Une fois les courgettes un peu plus tendres, rajouter les poivrons. Couvrir 10 minutes.
8. Verser enfin le lait de coco sur le mélange, égrainez les 3 gousses de piment séché dans le mélange, assaisonner.
9. Faire cuire le riz selon les goûts. Servir chaud la sauce et le riz séparément.

Tags

végétarien | rapide | asiatique | healthy | facile | sans gluten | épicé | végétalien