Curry de légumes et lait coco

Plat | 4 portions | Prép. 10 min. | Cuiss. 30 min. | Total 40 min.

Des légumes rendus sexy et gourmands grâce à la crème de coco.

Ingrédients

- **3** courgette
- **4** carotte
- **3** pomme de terre
- **20cl** crème coco
- **1** oignon jaune
- **2** gousse d'ail
- **2 càs** curry
- **2 cm** gingembre frais
- sel, poivre
- piment de cayenne

Préparation

1. Éplucher les pommes de terre, les courgettes et les carottes. Couper le tout en gros morceaux.
2. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur 10 min, puis rajouter les carottes et les courgettes 10 min supplémentaires. Les légumes doivent être cuits mais légèrement croquants.
3. Émincer l'oignon et écraser l'ail. Les faire revenir dans l'huile avec les épices et le gingembre râpé dans une grande poêle.
4. Une fois les oignons translucides, ajouter le lait de coco (et le piment de cayenne en option). Bien mélanger.
5. Ajouter les légumes vapeur dans la poêle avec la sauce et laisser 10 min sur feu doux.
6. Servir avec du riz.

Tags

végétarien | sans gluten | épicé | healthy | asiatique | économique | vegan