

curry de légumes

300 grammes de courgette
200 grammes de carotte
350 grammes de pomme de terre
150 grammes d'épinard (en feuille)
1 oignon
150 millilitres d'eau
200 millilitres de crème de coco
1 c. à soupe de pâte de curry jaune
1 c. à café de coriandre en poudre
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Épluchez les courgettes, les carottes et les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en dés réguliers. Faites-les cuire à la vapeur pendant 25 à 30 minutes.

Émincez l'oignon et faites-le revenir dans un faitout avec l'huile d'olive, ajoutez la pâte de curry, la coriandre en poudre, le sel et le poivre ainsi que les feuilles d'épinard. Ajoutez l'eau, laissez réduire.

Versez la crème de coco, elle doit chauffer sans bouillir.

Ajoutez ensuite les légumes préalablement cuits à la vapeur, laissez cuire encore 2-3 minutes et servir en accompagnant avec du riz basmati par exemple.

