

Curry de légumes racine



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

35 minutes



Temps total :

50 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

Un céleri-pomme	1 c.s. de pâte de curry rouge
Un navet	200 ml de bouillon
Un radis noir ou blanc	1 tige de citronnelle (lemongrass)
Une patate douce	1 gousse d'ail
Env. 3 cm de gingembre frais	2 c.c. d'huile de coco
250 ml de lait de coco	2 oignons



Pour réaliser la recette :

1. Éplucher et détailler les légumes en cubes grossiers
2. Éplucher la gousse d'ail, les oignons et le gingembre
3. Dans un bol, mélanger :
 - La gousse d'ail écrasée
 - Le gingembre écrasé
 - L'oignon émincé
 - 1 c.s. de pâte de curry rouge
4. Dans une cocotte, faire chauffer 2 c.c. d'huile de coco, faire revenir le mélange oignon et condiments puis les légumes
5. Ajouter le lait de coco, les tiges de citronnelle et un peu de bouillon pour que le liquide recouvre le contenu
6. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant env. 35 min.

Coin des astuces

- Les currys sont des plats mijotés contenant des légumes et pouvant être réalisé de diverses manières avec :
- Du lait de coco et de la pâte de curry rouge comme dans ce [curry de légumes racine](#)
- Du lait de coco et du curry jaune en poudre comme dans ce [curry courgette et aubergine](#)
- Une base de tomates concassées et des épices comme dans ce [curry d'aubergine](#)
- Du yoghourt nature et de la coco râpée comme dans ce [curry de légumes à l'indienne](#)
- Du poisson comme dans ce [curry de cabillaud au fenouil](#)
- Du lait de coco et des condiments aromatique comme dans ce [curry de chou-fleur au poulet](#) ou ce [curry de légumes curcuma et cacahuètes](#)