

Curry de légumes d'hiver au lait de coco



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

45 minutes

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

Curry de légumes :

1 colrave (ou navet)

1 fenouil

2 oignons

1 patate douce

300 ml de lait de coco

2 c.s. d'huile pour cuisson

Marinade légumes :

3 c.c. mélange d'épices indiennes (="garam masala")

3 c.c. de curcuma

Env. 4 cm de gingembre frais

1 citron

2 gousses d'ail

Sel



Pour réaliser la recette :

1. Dans un grand bol, préparer le mélange pour la marinade des légumes avec :
 - Le jus du citron pressé
 - Garam masala
 - Curcuma
 - Gingembre et ail pressé
 - Sel
2. Eplucher et détailler les oignons, la colrave, le fenouil et la patate douce en cubes, les disposer dans le bol de la marinade et mélanger
3. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile pour cuisson et y faire revenir tous les légumes marinés env. 10 minutes en remuant régulièrement
4. Ajouter le lait de coco, saler et cuire à couvert env. 30 minutes

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](#)