

Curry de légumes au curcuma & cacahuètes



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

45 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

Un céleri pomme

Une gousse d'ail

Un fenouil

150 ml de lait de coco

Une patate douce

200 ml de bouillon

Un citron

3 c.c. de curcuma

Un oignon

1 c.s. de purée de tomates

2 cm de gingembre frais

1 c.s. de ghee (=beurre clarifié) ou d'huile cuisson

50 g de cacahuètes salées



Pour réaliser la recette :

1. Dans un grand bol, mélanger le jus du citron pressé et 1 c.c. de curcuma
2. Eplucher et détailler le céleri, le fenouil et la patate douce en cubes, les disposer dans le bol de la marinade citron-curcuma et mélanger
3. Dans une cocotte, faire chauffer du ghee ou de l'huile cuisson et y faire revenir l'oignon émincé avec l'ail écrasé puis ajouter :
 - 50 g de cacahuètes salées hachées
 - 2 c.c. de curcuma
 - 2 cm de gingembre frais écrasé (à l'aide du presse-ail)
 - Les légumes marinés

Et faire revenir quelques minutes

4. Ajouter encore dans la poêle :

- 1 c.s. de purée de tomates
- 150 ml de lait de coco
- 200 ml de bouillon

5. Cuire à couvert env. 20 minutes

Coin des astuces

- Les currys sont des plats mijotés contenant des légumes et pouvant être réalisés 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 yoghurt 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](#)