



## Curry de légumes réconfortant

2-4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20-25 min

### Ingrédients

- 1 patate douce
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 courgette
- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 400 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- Sel, poivre
- 1 citron vert
- Coriandre fraîche pour servir

## **Préparation**

### **1. Préparation des légumes**

Commencez par préparer tous vos légumes. Coupez la patate douce, les carottes et la courgette en morceaux de taille égale pour une cuisson homogène.

Tranchez finement le poireau pour qu'il s'intègre bien dans le curry.

Enfin, émincez l'oignon et l'ail, car ces derniers seront les premiers à être cuits pour développer les arômes du plat.

### **2. Cuisson du curry**

Faites chauffer l'huile de coco dans une grande casserole à feu moyen.

Une fois l'huile fondue, ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés.

Ajoutez ensuite la pâte de curry et le gingembre râpé.

Faites revenir encore 2 minutes pour permettre aux épices de libérer toute leur saveur.

### **3. Ajout des légumes et du lait de coco**

Ajoutez les légumes coupés (patate douce, carottes, courgette, poireau) et les pois chiches dans la casserole.

Versez le lait de coco par-dessus et mélangez bien pour enrober tous les légumes du mélange de curry.

Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

Laissez mijoter à feu moyen pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saveurs se soient bien développées.

### **4. Finition et service**

Une fois que les légumes sont bien cuits, ajoutez un filet de jus de citron vert pour apporter une touche d'acidité qui équilibrera la douceur du lait de coco. Ce petit ajout réhausse vraiment les saveurs du plat.

Servez ce curry bien chaud, accompagné de riz basmati pour absorber la sauce crémeuse.

Garnissez de coriandre fraîche pour une touche de fraîcheur et de couleur.