



Curry végétal au lait de coco

4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm)
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 200 g de pois chiches cuits
- 400 ml de lait de coco
- 200 g de tomates concassées
- 2 c. à soupe de pâte de curry (ou poudre de curry)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de coco
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche (optionnel)
- Riz basmati (pour accompagner)

Préparation

- Émincer l'oignon, l'ail et le gingembre.
- Dans une grande poêle ou une cocotte, faire revenir le tout avec l'huile quelques minutes.
- Ajouter les carottes, la courgette et le poivron coupés en dés. Faire revenir 5 minutes.
- Ajouter la pâte de curry, mélanger pour enrober les légumes.
- Verser les tomates concassées, le lait de coco et les pois chiches.
- Laisser mijoter 20 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Ajuster l'assaisonnement (sel, poivre).
- Servir chaud, parsemé de coriandre fraîche, avec du riz basmati.