CURRY COCO & FILET PIECES ASIAN STYLE

INGRÉDIENTS

4 PORTIONS | 35 MIN | MOYENNE

2 paquets de Filet Pieces Asian Style Garden Gourmet

1 petit chou-fleur

1 échalote

200 g d'épinards frais

3 cuillières à soupe de poudre de curry de madras

1 cuillière à soupe de concentré de tomate

1 boîte de tomates en dés (400 ml)

1 boîte de lait de coco (400 ml)

quinoa (ou riz) à servir

2 cuillières à soupe d'huile d'olive pour la friture

coriandre et poivron rouge pour garnir

Sel et poivre

Découvre une délicieuse recette asiatique avec un curry coc avec nos tendres Filet Pieces Asian Style Garden Gourmet !

PRÉPARATION

1. Fais sauter l'échalotte et le chou-fleur

Épluche et hache l'échalote et coupe le chou-fleur en petits fleurons. Fais revenir l'échalote dans de l'huile dans une grande casserole basse. Fais revenir les fleurons de chou-fleur et ajoute le curry de madras.

2. Prépare la base de curry et cuis le quinoa

Fais revenir quelques minutes et ajoute le concentré de tomates. Cuis au four brièvement et ajoute les cubes de tomates et le lait de coco. Porte à ébullition et laisse mijoter à feu doux jusqu'à ce que le chou-fleur soit juste cuit. Commence à cuire ton quinoa (ou riz) en suivant les instructions sur l'emballage.

3. Fais revenir les Sensational filet pieces asian seasoning et assaisonne le curry

Pendant ce temps, fais revenir les Sensational filet pieces asian style selon les instructions de l'emballage. Assaisonne le curry avec du sel et du poivre et laisse les épinards rétrécir dans le curry.

4. Sers et profite des riches saveurs !

Répartis les morceaux dans le curry ou sers les séparément. Garnis de coriandre et de poivron rouge. Ajoute ton quinoa (ou riz) sur le côté et prêt à déguster!

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR