CURRY AUX LIGHTLY ROASTED PIECES

INGRÉDIENTS

4 PORTIONS | 25 MIN | FACILE

2 paquets de lightly roasted pieces Garden Gourmet

200 g de feuilles d'épinards

210 g de pois chiches (égouttés et rincés)

1 grosse patate douce

400 g de cubes de tomates (en boîte)

2 gousses d'ail

300 g de riz basmati brun

1 gros oignon (tranché)

4 càs de noix de cajou (grillées)

15 g de racine de gingembre (pelées et hachées)

2 cardamome (facultatif)

1 càs d'huile d'olive

3 càs de pâte de curry

1 poignée de feuilles de coriandre

Régale-toi à la maison avec cette recette de curry veggie facile à base de patates douces, d'épinards et de pois chiches.

PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon

Faire revenir l'oignon dans l'huile à feu doux pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré. Réserver pour servir avec le curry.

2. Faire bouillir la patate douce

Cuire la patate douce dans une casserole d'eau bouillante environ 5 minutes, égoutter.

3. Cuire le riz

Faire cuire le riz selon les instructions sur l'emballage, en ajoutant la cardamome et le curcuma à l'eau si tu en as. Égoutter et réserver.

4. Chauffer la pâte de curry

Faire chauffer doucement la pâte de curry dans une grande poêle antiadhésive et faire revenir le gingembre et l'ail. Ajouter les morceaux de patates douces et les pois chiches au mélange de pâte de curry. Ajouter les tomates et cuire environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles aient légèrement réduit. Ajouter les lightly roasted pieces et chauffer 5 minutes. Enfin, incorporer les épinards et laisser fondre pendant 1 à 2 minutes avec le couvercle.

5. Servir tout simplement !

Servir le curry avec le riz, garni des oignons croustillants, de la coriandre fraîche et des noix de cajou grillées.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR