



Les fiches cuisine de

LA MAISON DE LA VACHE QUI RIT

CURRY PLAT VÉGÉTARIEN

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

- 3 portions de Vache qui rit
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 blanc de poireau
- 1 courgette
- 200 g de haricots verts
- 100 g de petits pois écossés
- 200 g de fleurettes de brocolis
- 1 c. à café rase de curry doux ou fort selon les goûts
- 1 c. à café d'huile de coco
- 30 g de Maïzena
- Sel fin et poivre du moulin

Préparation

- 1 Taillez la courgette en cubes.
Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les haricots verts (10 minutes), les brocolis et les petits pois (5 minutes) et les cubes de courgettes (3 minutes).
À chaque fois, égouttez les légumes verts et trempez-les aussitôt dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson et préserver la belle couleur des légumes.
- 2 Dans une cocotte, faites suer avec l'huile de coco l'oignon coupé en petits dés, l'ail haché et le blanc de poireau finement émincé. Ajoutez le curry, la Maïzena, mélangez et versez 40 cl d'eau. Assaisonnez de sel, de poivre et laissez mijoter 10 minutes.
- 3 Prélevez deux louches de bouillon et mixez avec les portions de Vache qui rit. Remettez le tout dans la casserole avec tous les légumes.
Laissez réchauffer 2 minutes avant de servir ce curry végétarien de légumes verts avec du riz blanc.

En hiver, mitonnez ce curry végétarien avec des haricots rouges, des dés de potimarron, des lamelles de poireaux et des cubes de betteraves.



Retrouvez toutes nos recettes sur

WWW.LAMAISONDELAVACHEQUIRIT.COM/LESRECETTES

