LAGNY
sur Marne

RECETTE Curry de patate douce, brocoli et pois chiche 4 P

INGRÉDIENTS

Patate douce 500gr- Pois chiches0.300 gr- Brocolis 0.150gr- Pulpe de tomate 0.200 gr-Double concentré 0.040 gr -Oignon jaune 0.100gr -ail 2 cayeux - Citron vert - Lait de coco 0.150 cl - sel, poivre, coriandre, 1 c kf curry -persil

PRÉPARATION

Hacher les herbes et l'ail puis, réserver
Tailler les légumes à votre convenances
Rissoler les oignons avec le curry
Puis ajouter les patates douces et les tomates, bien mélanger
Mouiller avec l'eau et/ou un bouillon de légumes récupéré
Attention: pas trop de liquide
Ajouter les assaisonnements et laisser cuire à découvert
A mi-cuisson ajouter les brocolis et poursuivre la cuisson à feu doux
Vérifier la cuisson des légumes
Ajouter le jus de citron, le lait de coco et les pois chiches
Laisser mijoter le tout quelques minutes
Incorporer les herbes fraiche et l'ail en fin de cuisson
La préparation doit être onctueuse