

Recette de la semaine : sauce aux légumes et cacahuètes



Ingrédients :

- ½ Paprika
- 1 carotte
- 1 courgette
- ½ citron vert
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Cacahuètes
- Beurre de cacahuètes (croquant)
- Sauce soja
- Bouillon de légumes
- Huile de sésame ou autre huile
- Les épices : sel, poivre, paprika, curry (-Spagetti)

Matériel :

- poêle
- Couteaux
- Planche à découper
- Presse à ail
- Éplucheur
- cuillère à soupe
- cuillère à café
- Cuillère de cuisine (- Marmite)



1

Lavez les courgettes et coupez-les en très petits cubes.



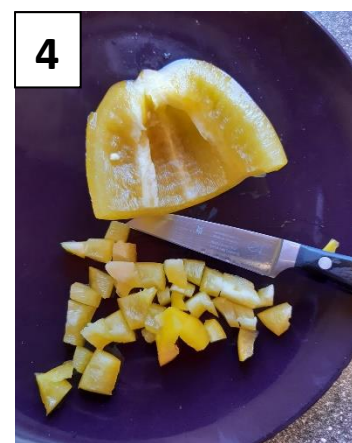
2

Pelez la carotte



3

Coupez la carotte en très petits cubes



4

Lavez les poivrons et coupez-les en petits cubes



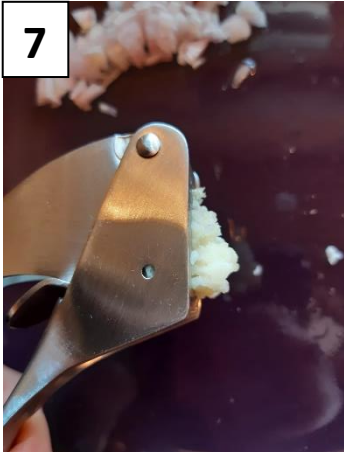
5

Mettez les légumes dans un bol et mettez-les à part



6

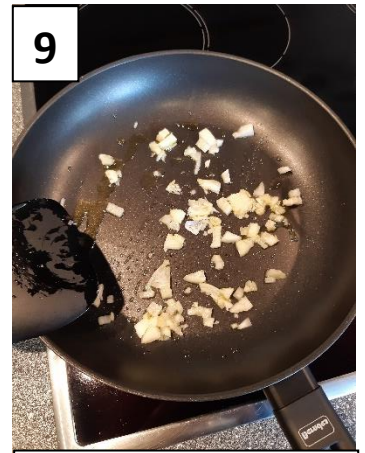
Pelez et coupez l'oignon en petits morceaux



7
Pelez l'ail et Pressez-le avec le presse-ail, ajoutez-le à l'oignon



8
Faites chauffer de l'huile dans la poêle



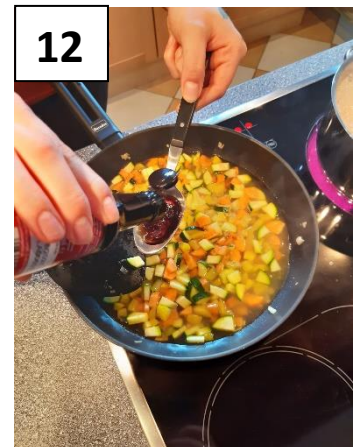
9
Faites frire un peu l'oignon et l'ail dans la poêle



10
Ajoutez les légumes et faites frire brièvement (1-2 minutes)



11
Ajoutez maintenant assez de bouillon que les légumes sont tout juste couverts (+/- 100ml)



12
Ajoutez 3 cuillères à soupe de sauce soja



13
Ajoutez 2 cuillères à café de paprika en poudre



14
Salez



15
Poivrez



16

Ajoutez 1 cuillère à café de curry en poudre



17

Mélangez bien le tout



18

Ajoutez 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes. Mélangez bien jusque le beurre de cacahuètes se dissout dans la sauce



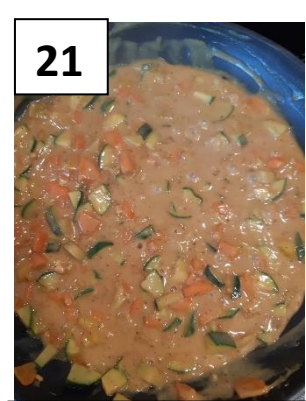
19

Ajoutez des flocons de piment. Pas trop, sinon ton plat sera très épicé !



20

Pressez le jus d'un demi-citron vert dans la sauce



21

Maintenant, laissez mijoter un peu, pour que la sauce devienne crémeuse



22

Vous pouvez ajouter des cacahuètes entières



23

Vous pouvez manger la sauce avec des spaghettis ou avec du riz ou des nouilles de riz

Nous vous souhaitons un bon appétit !

