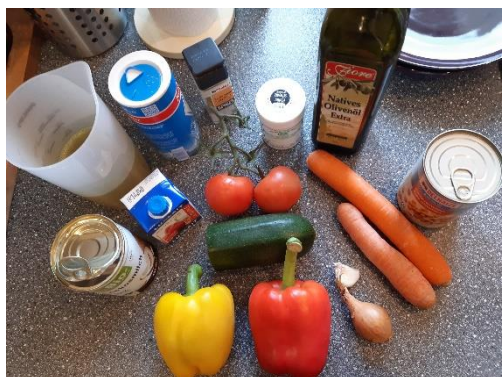


Recette de la semaine : curry au légumes

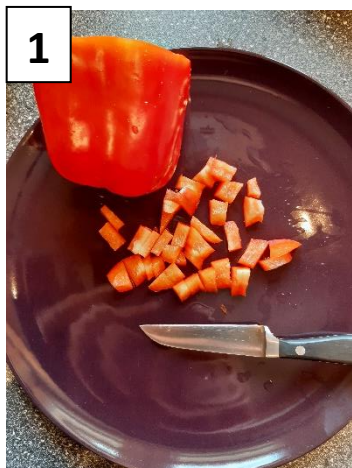


Ingrédients :

- 2 poivrons rouges + jaunes
- 2 carottes
- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- pois chiches
- Bouillon de légumes
- Lait de coco ou crème
- curry en poudre ou pâte de curry
- Huile d'olive
- Poivre
- Sel

Matériel :

- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 presse-ail
- 1 poêle
- 1 grand bol
- 1 petit bol
- 1 passoire



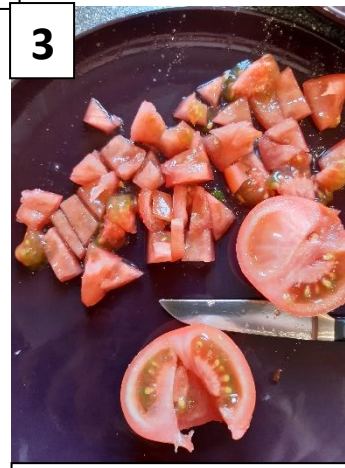
1

Coupez les poivrons.
Mettez-les dans un bol.



2

Coupez les courgettes.



3

Coupez les tomates-



4

Pelez les carottes.



5

Coupez les carottes en petits
morceaux et mettez-les dans un
autre bol.



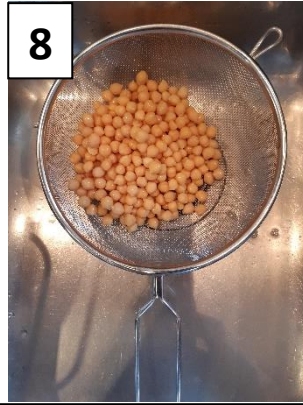
6

Coupez l'oignon.



7

Presser l'ail avec le presse-ail et l'ajouter aux oignons.



8

Versez les pois chiches dans une passoire au-dessus du lavabo. Tenez-les brièvement sous le robinet et laissez-les s'égoutter.



9

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans la poêle.



10

Mettez les oignons et l'ail dans la poêle et faites-les frire brièvement.



11

Ajoutez les carottes et faites-les frire un peu.



12

Ajoutez maintenant le reste des légumes dans la poêle. Faites-les frire pendant quelques minutes.



13

Salez



14

Poivrez



15

Ajoutez le curry, vous pouvez utiliser beaucoup ici. Ou ajoutez deux cuillères à café de pâte de curry.



16

Ajoutez les pois chiches.



17

Ajoutez 100 ml de bouillon de légumes.



18

Ajoutez la moitié d'une boîte de lait de coco ou de la crème.



19

Laissez cuire un peu jusqu'à ce que la sauce ait une consistance crémeuse.

Vous pouvez manger votre curry comme ceci ou avec du riz.

**Nous vous
souhaitons un bon
appétit !**

