

CURRY DE PATATES DOUCES ET LÉGUMES

Ingredients (4 personnes)

- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse patate douce ou 2 petites
- 2 carottes
- 2 feuilles de chou kale
- 1 petit bocal de pois chiches (ne jetez pas le jus des pois chiches il va nous resservir)
- 50 cl de lait de coco
- 2 cc de pâte de curry ou de curry en poudre
- 2 CS d'huile d'olive



Réalisation

- Couper les légumes en cubes, les mélanger dans un grand saladier avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et un peu de fleur de sel
- Les disposer sur une plaque pour les faire rôtir au four à 160° pendant 30 minutes (jusqu'à ce qu'ils soient tendres)
- Faire revenir dans un peu d'huile d'olive, l'oignon émincé, l'ail et le curry
- Faire suer pendant environ 2 minutes
- Ajouter les légumes cuits et les pois chiches égouttés, mélanger et ajouter le lait de coco
- Assaisonner et laisser cuire 5 minutes
- Au dernier moment ajouter le chou kale émincé et faire revenir pendant 2 minutes
- Parsemer de noix de cajou, de coco râpée, de graines germées, etc... verser un filet d'huile de sésame et accompagner le tout de riz blanc