



Légumes variés
Légumes coco gingembre



40 min 20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

565

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
légumes coco gingembre**

500 ml **Eau**
400 ml **Lait de coco**
300 g **Riz Basmati**
3 **Carotte(s)**
2 **Courgette**
2 **Tomate(s)**
20 g **Gingembre frais**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 botte(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 1

Cuisson du riz

- 1 Mettre le riz basmati dans une casserole et couvrir très largement d'eau froide.
- 2 Porter à ébullition puis faire cuire pendant 10 minutes sur feu moyen jusqu'à ce qu'il soit tendre. Remuer de temps en temps pour que le riz n'accroche pas au fond de la casserole.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Peler l'ail et éplucher le gingembre en le grattant à l'aide d'un couteau.
- 2 Hacher l'ail et le gingembre.
- 3 Pour obtenir un léger parfum de gingembre, couper le gingembre en gros morceaux, puis les retirer au moment de la dégustation.
- 4 Eplucher les carottes et la courgette (ou non).
- 5 Rincer la tomate.
- 6 Couper la carotte et la tomate en dés de 1 cm environ, et la courgette en dés de 2 cm environ.
- 7 La courgette peut être coupée en plus gros morceaux

car elle cuit plus rapidement.

Étape 3

Cuisson des légumes

- 1 Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile de cuisson sur feu moyen à vif. Faire revenir la courgette et les carottes pendant 3 à 4 minutes pour les dorer.
- 2 Ajouter ensuite les dés de tomate, l'ail et le gingembre, et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Verser la moitié du lait de coco, saler, poivrer.
- 3 Couvrir et faire cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Étape 4

Dressage

- 1 Rincer, effeuiller et ciseler le persil plat.
- 2 Une fois le riz cuit, l'égoutter et le remettre dans la casserole. Saler, poivrer. Couvrir pour le maintenir au chaud.
- 3 Au bout de 15 à 20 minutes de cuisson des légumes, ajouter le reste de lait de coco. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 4 Servir les légumes coco gingembre accompagnés de riz basmati et parsemés de persil plat.