

Légumes variés

Curry de patates douces et d'aubergines au lait de coco


50 min 25 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

532

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le curry

300 g **Patate(s) douce(s)**
1 **Aubergine**
250 g **Tomate(s) concassée(s)**
25 cl **Eau**
20 cl **Lait de coco**
1 **Carotte(s)**
2 **Echalote(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
20 g **Gingembre frais**
1 c. à soupe **Concentré de tomate**
1 c. à soupe **Pâte de curry**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

240 g **Riz Basmati**
530 ml **Eau**
1 **Citron(s) vert(s)**

Étape 1

Préparation du curry

- 1 Si la citronnelle est un peu sèche, la couper en gros morceaux afin de la faire infuser dans la préparation. Il est ensuite facile de la retirer à la fin de la cuisson. Sinon, il suffit de l'émincer très finement.
- 2 Ecraser la tige de citronnelle à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- 3 Puis retirer la première enveloppe et la partie dure qui se trouve aux deux extrémités de la tige.
- 4 Ciseler finement la citronnelle à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Peler le gingembre. Réserver.
- 6 Peler les gousses d'ail. Les ciseler finement.
- 7 Faire chauffer une cocotte sur feu doux, ajouter un filet d'huile.
- 8 Ajouter la citronnelle et l'ail. Puis râper le gingembre directement dessus.
- 9 Faire revenir pendant environ 2 minutes.
- 10 Peler la patate douce, la couper en cubes. Réserver

dans un plat.

- 11** Peler les carottes, les couper en tronçons. Réserver avec la patate douce.
- 12** Couper les extrémités des aubergines, puis les couper en cubes. Réserver avec les autres légumes.
- 13** Peler les échalotes. Les couper en deux dans la longueur.
- 14** Ajouter dans la cocotte la pâte de curry, le concentré de tomate et poursuivre la cuisson pendant environ 30 secondes sur feu moyen-vif.
- 15** Ajouter la tomate concassée, mélanger. Puis verser le lait de coco et porter à ébullition.
- 16** Ajouter alors les aubergines, les patates douces, les échalotes et les carottes. Bien mélanger. Ajouter l'eau, couvrir et laisser mijoter pendant 25 à 30 minutes.
- 17** Au bout de 25 à 30 minutes, vérifier alors la cuisson des légumes, un couteau doit s'enfoncer sans résistance dedans.
- 18** Couper un citron vert en deux, presser son jus dans la cocotte.

Étape 2

Dressage

- 1** Disposer au fond de l'assiette du riz préalablement cuit.
- 2** Ajouter le curry de légumes à côté.
- 3** Garnir de quelques herbes fraîches.