Curry de légumes à l'ananas

menu
Salade de lentilles aux olives M41
Curry de légumes à l'ananas
Riz rond, noix de cajou, coriandre

Curry de légumes à l'annanas (pour 2 personnes)

- 1/2 gros oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 càs d'huile d'olive ou de coco
- ° 300 g de patate douce en dés (1,5 cm de côté)
- ° 260 g de chou-fleur découpé en fleurettes (ou chou vert émincé et vert de poireau)
- ° 3 belles tranches d'ananas frais coupées en petits dés

- * 1 càc de curry
- * 1/2 càc de curcuma frais haché, * 1/2 càc de gingembre frais haché
- * 1/2 càc de paprika en poudre, * 1/2 càc de fenugrec en poudre

- ¤ 100 ml de lait de coco
- ¤ un peu d'eau si besoin, 100 ml
- ¤ 1 càs de sirop d'érable ou d'agave
- ¤ 1 càs de tamari

- 160 g de pois chiches cuits

1 Dans le wok, faire chauffer l'huile, ajouter l'ail, l'oignon et tous les épices *. Faire revenir à feu moyen 2 minutes.

2 Ajouter les légumes et fruit ° puis les assaisonnements ¤. Mélanger et laisser mijoter à couvert et à feu doux, le temps que la patate douce et le chou-fleur soient cuits, environ 10 minutes.

3 Verser les pois chiches, laisser réchauffer le tout.

Servir avec le riz, décorer éventuellement de noix de cajou, coriandre ciselée.