

Curry de Légumes

Plat chaud



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :45 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 147 Kcal

Charge glycémique par portion: 9.501

Les ingrédients

- 500.0 gr Pommes de terre
- 1.0 u Aubergine
- 2.0 u Courgette
- 1.0 u Poivron rouge
- 300.0 gr Choux fleur
- 100.0 gr Pulpe Tomate
- 3.0 u Oignon
- 200.0 gr Petit pois
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 1.0 cs Curry
- 1.0 cc Cumin
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 15.0 cl Eau

Préparation des légumes

Pelez et lavez les pommes de terre, et coupez les en petits dés réguliers de 1.5 cm de coté.

Lavez l'aubergine et coupez la en dés réguliers, faire de même pour les courgettes.

Coupez le poivron en deux, épépinez le et coupez le en dés de 1.5 cm.

Pelez et lavez les oignons, émincez les, faites de même avec l'ail.

Lavez le choux fleurs et défaites-le en petits bouquets.

Cuisson

Faire chauffer l'huile dans un faitout, puis faire dorer les pommes de terre et les oignons. Puis les mettre de côté.

Puis faites sauter quelques minutes, les dés de courgette et de poivron rouge dans le même faitout. Puis mettez les de côté.

Enfin, Saississez les dés d'aubergine sur feu vif sans ajouter de matière grasse et retournez les souvent.

Remettez tous les légumes dans le faitout, mélangez bien. Laissez revenir 5 min sur feu vif, puis ajoutez la pulpe de tomate, les bouquets de choux-fleurs, les petits pois et l'ail. Saupoudrez de cumin et de curry. Salez et poivrez selon votre convenance.

Rajoutez l'eau et le bouillon cube. Couvrir et laisser cuire 1h à feu doux

Présentation

A proposer en plat d'accompagnement avec des grillades.