

Curry de légumes avec sauce moutarde à l'orange



Ingrédients

Pour 4 personnes

3 carottes
1 petit chou-fleur
1 poireau
1 botte d'oignons de printemps
2 cs d'huile de tournesol
2 cc de Curry
une pointe de couteau de piment
3 cs de mostarda purée d'oranges Sandro Vanini
3 dl de bouillon de légumes
4 dl de lait de coco Go Tan
sel, poivre noir du moulin
30 g d'amandes effilées
200 g pois-mange-tout surgelés

Préparation

Epluchez les carottes, coupez-les en deux dans le sens de longueur et coupez-les en diagonale en beaux morceaux. Coupez le chou fleur en petits bouquets. Coupez le poireau en morceaux de 2 cm de large. Hachez finement la partie blanche des oignons de printemps et coupez le beau vert en fines rondelles.

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites-y sauter le blanc des oignons de printemps jusqu'à ce qu'ils deviennent transparent. Ajoutez le Curry, piment et la mostarda purée d'oranges Sandro Vanini et faites cuire brièvement à la vapeur. Déglacez avec du Bouillon et du lait de coco. Portez la sauce à ébullition et assaisonnez de sel et de poivre.

Ajoutez d'abord les carottes et faites-les cuire dans la sauce jusqu'elles soient encore fermes à la bouchée. Ensuite ajoutez le chou-fleur et le poireau.

Pendant la cuisson des légumes, faites rôtir les amandes effilées dans une poêle sans ajouter de graisse jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Enfin ajoutez les pois-mange-tout. Laissez tout devenir vraiment chaud. Disposez le Curry sur des assiettes et saupoudrez de rondelles d'oignons verts et d'amandes effilées.

Le riz Basmati s'y prête bien.





Haecky Import AG

Duggingerstrasse 15, Postfach, CH-4153 Reinach BL
Tel.: +41 (0)61 716 81 81, Fax: +41 (0)61 716 81 72; haecky@haecky.ch
www.haecky.ch