

Curry de fruits et légumes



Temps de préparation: 30 min.

Difficulté: Moyen

Ingrédients (2 personnes)

• Ingrédients

- Pomi Coulis de tomates 750g 80 g
- Ail 1 gousse
- Brocoli 20 g
- Carotte 40 g
- Cèleris 20 g
- Choux noir 20 g
- Curry q.s.
- Gingembre 20 g
- Lait d'amande 300 g
- Mangue 30 g
- Oignon 40 g
- Persil q.s.
- Piment q.s.
- Poire 30 g

Pour cette recette, nous avons utilisé :



Préparation

1. Hacher grossièrement les légumes et les fruits préalablement nettoyés et hacher finement le gingembre et le piment.
2. Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive extra vierge et y placer le mélange de légumes et de fruits.
3. Ajouter le sel, le poivre et le curry et faire revenir pendant 5 min, puis ajouter le lait d'amande et le **tomate**.
4. Terminer la cuisson à feu doux pendant 10 min.