CURRY DE COURGE & POIDS CHICHES

avec le chef Glodi Limangi

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 240g de riz jasmin
- 640g d'eau
- 4 carottes
- 2 poivrons
- 2 courgettes
- 500g de courge butternut
- 600ml de lait de coco
- 400g de pois chiches cuits
- Curry rouge
- Gingembre en poudre
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

01. Cuire le riz jasmin dans l'eau pendant 10 à 12min. Réserver.

02. Pendant la cuisson du riz, découper les carottes, les poivrons et les courgettes en paysanne (morceaux fins, pas trop gros) pour une cuisson plus rapide. Réserver.

03. Découper la courge butternut de la même manière. Réserver de côté.

04. Chauffer à feu moyen une sauteuse avec un fond d'huile d'olive. Faire revenir les carottes, les poivrons et les courgettes. Assaisonner de sel, de poivre et d'une pincée de gingembre en poudre.

05. Ajouter la courge, qui demande moins de temps de cuisson, puis le curry rouge. Mélanger.

06. Verser le lait de coco. Laisser mijoter 4 à 5min.

07. Ajouter les pois chiches en fin de cuisson et mélanger.

DRESSAGE

01. Humidifier légèrement un bol, y tasser le riz, puis le déposer au centre de l'assiette.

02. Verser la sauce au curry sur le côté du riz.

Bonne dégustation!



recette de l'émission du
20.11.2026