



Légumes en Vadrouille : Escale Curry Breizhé



4/5 gourmands



40 min.

CE QU'IL TE FAUT

- 1 oignon
- 2 grosses aubergines
- 1 courgette
- 1 petit brocoli
- 3 tomates
- 1 c.s. d'huile de coco
- 1 conserve de lait de coco
- 4 c.c. de Curry Breizhé
- Sel, poivre
- 350 g de riz ou quinoa



ASTUCE ÉPICURIEUSE

Si tu as des légumes qui traînent au frigo, n'hésite pas à les ajouter. Ce curry est une invitation à la créativité !

ACTION !



Prépare le terrain : Mets de l'eau à bouillir, lance la cuisson du riz ou quinoa.

Les épices entrent en scène : Émince l'oignon et balance-le dans une sauteuse avec l'huile de coco. Quand ça commence à chanter et à embaumer, ajoute 2 c. à c. de "Curry Breizhé". Laisse les arômes te faire voyager.

La team légumes en action : Pendant que les épices font leur show, lave et découpe les aubergines, la courgette, le brocoli et les tomates en dés. Pas besoin de les éplucher si c'est bio, les vitamines, c'est dans la peau !

Fais sauter tout ça : Jette les légumes dans la sauteuse et fais-les revenir pendant 10 minutes. Ils doivent être dorés et prêts à plonger dans le lait de coco.

Plouf dans le lait de coco : Une fois les légumes bien rissolés, ajoute le lait de coco, 2 autres c. à c. de "Curry Breizhé". Réduis le feu et laisse mijoter 10 minutes à feu doux, histoire que tout le monde fasse connaissance.

Finitions et service : Goûte, ajuste le sel et le poivre, et sers ce petit bijou avec le riz bien chaud. Respire... c'est le parfum de l'Inde et de la Bretagne dans ton assiette.