



LÉGUMES AU CURRY

 20 minutes 1 heure 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes d'eau
- 3 cuillères à café moyennes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (17 g)
- 300 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g), coupées en rondelles
- 1 unité grande de poireau, cru (360 g), coupés en rondelles
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (500 g), coupées en morceaux
- 200 grammes d'aubergine cru, coupées en morceaux
- 1/2 unité moyenne de poivron vert, cru (93 g), coupés en morceaux
- 1/2 unité moyenne de poivron rouge, cru (93 g), coupés en morceaux
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g)
- 4 oignons cru, coupés en morceaux
- 4 gousses d'ail, cru (24 g)
- 1 portion petite de tomate, crue (50 g), coupées en morceaux
- 30 grammes de coriandre, fraîche
- 100 grammes de vin blanc
- 1 verre de lait de coco ou Crème de coco (200 g)
- 1 cuillère à café de curry, poudre
- 1/4 de cuillère à café de safran
- 1/2 cuillère à café de sucre de coco
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café d'anis en poudre
- 1 cuillère à café de cardamome, poudre
- 30 grammes de noix de coco râpée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre l'eau et 1 c. à café de sel dans le bol. Insérer le panier cuisson. Y mettre le riz puis le rincer sous un filet d'eau froide. Insérer le panier cuisson. Mettre le Varoma en place, y mettre la carotte, le poireau, la courgette, l'aubergine, le poivron vert et le poivron rouge, puis cuire à la vapeur 22 min/Varoma/vitesse 1.
- 2° Retirer le Varoma et le panier cuisson. Réserver les légumes et le riz au chaud. Vider le bol.
- 3° Mettre l'huile d'olive, les oignons, les gousses d'ail, la tomate et la coriandre, hacher 7 sec/vitesse 5, puis rissoler 5 min/100°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
- 4° Ajouter le vin blanc, le lait de coco, 2 c. à café de sel, le curry, le safran, le sucre, le cumin, l'anis, la cardamome et la noix de coco, puis chauffer 3 min/100°C/vitesse 1.
- 5° Ajouter les légumes réservés et cuire 5 min/100°C/vitesse inversée/vitesse 1, en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson rempli de riz pour le garder au chaud. Transvaser les légumes au curry dans un plat et servir chaud, accompagné de riz.
- 6° Conseil : En plaçant les légumes dans le Varoma, commencez par les légumes nécessitant une cuisson longue comme les carottes, et terminez par les légumes à cuisson courte comme la courgette.
- 7° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (583 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	447 kcal	22 %
PROTÉINES	2 g	9 g	18 %
GLUCIDES	10 g	56 g	21 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	29 %
SODIUM	193 mg	1125 mg	47 %