Justine
Diététicien · 629505150

CURRY DE CAROTTES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de carotte, crue
- 200 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 7 grammes de curry, poudre
- 2 grammes de curcuma, poudre
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué (400 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Éplucher les carottes et les couper en rondelles.
2° Éplucher l'oignon et en émincer la moitié.
3° Dans une casserole, faire chauffer à feu doux l'huile d'olive, ajouter l'oignon, le curry, le curcuma et du poivre et faire chauffer 2 min avant d'ajouter les carottes.
4° Faire suer l'ensemble environ 5 min avant de recouvrir avec le bouillon de volaille dilué dans 50 cl d'eau. Couvrir la casserole et faire cuire environ 20 min jusqu'à ce que les carottes soient cuites. Ajouter la brique de coco. Saler si besoin.
5° Servir avec du riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (516 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	436 kcal	22 %
PROTÉINES	2 g	9 g	17 %
GLUCIDES	14 g	71 g	27 %
SUCRES	4 g	19 g	21 %
LIPIDES	3 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	38 %
SODIUM	75 mg	387 mg	16 %