

**CURRY DE COURGE À L'INDIENNE** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 160 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 400 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 800 grammes de potimarron, pulpe, cru
- 400 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%) [Copie]
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru (205 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 30 grammes de yaourt à la grecque, nature
- 5 grammes de curry, poudre
- 2 grammes de coriandre, fraîche
- 150 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez l'oignon et la courge. Épépinez la courge, puis coupez le tout en dés.
- 2° Égouttez les pois chiches et rincez-les. Dans une cocotte, mélangez l'huile avec l'oignon et le curry.
- 3° Ajoutez les dés de courge, remuez bien, puis incorporez les pois chiches et les tomates.
- 4° Arrosez de bouillon. Couvrez, puis laissez mijoter 30 à 45 min.
- 5° Incorporez le yaourt. Hachez la coriandre et servez avec le riz cuit au préalable.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (489 g)	% AR
ÉNERGIE	82 kcal	401 kcal	20 %
PROTÉINES	3 g	16 g	32 %
GLUCIDES	13 g	66 g	25 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	14 g	56 %
SODIUM	106 mg	516 mg	22 %