



## CURRY DE LÉGUMES

Un délicieux plat végétarien pour faire le plein de légumes. Pour une version avec viande, ajoutez des crevettes ou du poulet.

 10 minutes 25 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 2 tasses de riz thaï ou basmati cru
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- Du curry
- Du curcuma
- De la cannelle
- 2 grammes de coriandre, fraîche
- 500 grammes de tomate
- 4 pommes de terre
- 3 carottes
- 500 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 150 grammes de petits pois, surgelés, crus
- 30 grammes de lait de coco ou Crème de coco

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuisez le riz selon les indications du paquet.
- 2° Mettez tous les ingrédients dans la sauteuse, salez, poivrez, couvrez.
- 3° Chauffez à feu moyen 5 minutes, réduisez au minimum et laissez cuire 15 - 20 minutes.
- 4° Servez le curry avec le riz.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (512 g)	% AR
ÉNERGIE	74 kcal	380 kcal	19 %
PROTÉINES	2 g	13 g	25 %
GLUCIDES	14 g	73 g	28 %
SUCRES	3 g	14 g	15 %
LIPIDES	1 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	52 %
SODIUM	13 mg	67 mg	3 %