

recette salée

CURRY VEGAN AU LAIT DE COCO ET PATATE DOUCE

⌚ 30 minutes

🕒 40 minutes

🍴 4 personnes

Ingredients

1 belle patate douce (+/- 400 g)
300 g de pois chiches cuits
75 g de pousses d'épinards frais équeutées
5 champignons shiitakés (ou autre)
2 gousses d'ail
1 petit oignon jaune
1 petit oignon rouge
2 cs. de curry en poudre
1 cs. de cumin en poudre
1 boîte de 400 ml de lait de coco
250 ml d'eau
2 cs. d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût

Pour garnir

Une poignée de raisins secs
Des feuilles de coriandre fraîche

Préparation

Commencer par hacher les gousses d'ail et les oignons. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen. Ajouter ensuite l'ail et l'oignon puis laisser dorer 2-3 minutes.

Ajouter le curry et le cumin en poudre. Bien mélanger pour permettre aux ingrédients de s'imprégner des épices. Baisser légèrement le feu et laisser chauffer 5 minutes.

Pendant ce temps, éplucher la patate douce et la découper en dés. Hacher grossièrement les feuilles d'épinards. Couper les champignons en 2 ou en 4 selon leur taille.

Ajouter les dés de patate douce, les pois chiches égouttés et rincés, les épinards et les champignons dans la casserole. Bien mélanger. Verser ensuite le contenu de la boîte de lait de coco, avant de mélanger puis d'incorporer l'eau.

Porter ensuite la casserole à ébullition. Baisser sur feu moyen-doux, couvrir et laisser mijoter une vingtaine de minutes.

Une fois le temps écoulé, ôter le couvercle de la casserole et ajouter les raisins secs. Saler, poivrer et prolonger la cuisson de 10 minutes.

Servir bien chaud parsemé de coriandre fraîche. A déguster avec un féculent, idéalement du riz complet (mais ce plat s'associe très bien avec de l'épeautre ou du sarrasin).

