

RECETTE DE PRINTEMPS



CURRY VERT

PRÉPARATION



INGRÉDIENTS

1 bocal de haricots blanc
1 poignée de pois gourmands
100g de petits frais ou surgelés
2 poignées de pousse d'épinards
frais
3 oignons nouveau
1 gousse d'ail
1 petit morceau de gingembre frais
1 brique de lait de coco
1 à 2 cc de pâte de curry verte
½ cc de curcuma
Coriandre, citron vert, cacahuète ou
noix de cajou concassées

Émincer les oignons nouveaux (garder
un peu de vert pour le dressage).
Hacher l'ail et le gingembre.

Faire revenir les oignons nouveaux
dans de l'huile d'olive 3-4 minutes.
Ajouter l'ail, le gingembre, la pâte de
curry et le curcuma. Faire revenir 1
minute pour développer les arômes.

Ajouter les pois gourmands et les
petits pois. Faire revenir quelques
minutes (cuisson courte pour garder le
croquant et les nutriments).

Incorporer les haricots blancs et le lait
de coco. Saler et poivrer. Laisser
mijoter à feu doux 8-10 minutes.

Ajouter les épinards en fin de cuisson.
Rectifier l'assaisonnement.

Au moment de servir :

- Jus de citron vert
- Coriandre fraîche
- Oléagineux concassés (cajou ou
cacahuète)
- Un peu de vert d'oignon nouveau