

...

Curry de légumes aux zestes de citron vert et amandes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes :

40 g d'amandes effilées
1 gros oignon
6 petits navets
2 courgettes
4 carottes moyennes en botte
5 g d'ail
2 c. à soupe de curry en poudre
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 cube de bouillon de légumes bio
50 cl d'eau
40 cl de lait de coco
Quelques feuilles de coriandre
Zestes d'1 citron vert
Sel

Torréfier les amandes effilées en les passant au four à 160°C pendant 10 min.

Peler et émincer l'oignon. Peler tous les autres légumes et les couper en gros morceaux après les avoir rincés et bien essuyés.

Faire revenir l'oignon dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant 5 min, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter alors le curry puis tous les légumes, et bien mélanger.

Délayer le cube de bouillon dans l'eau chaude, verser le bouillon et laisser cuire à feu moyen pendant 25 à 30 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Puis verser le lait de coco et laisser mijoter 5 min.

Assaisonner en sel à sa convenance.

Au moment de servir, **parsemer** de coriandre ciselée, des zestes de citron vert et des amandes torréfiées.

Accompagner votre curry d'épeautre en couscous ou grains : un délicieux repas complet.

Bon appétit !