

Recette

   flickr



Curry de légumes complet végétarien

Niveau 

Peut-être réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Aucun allergène à déclaration obligatoire dans cette recette.



Ingredients

4 pers.

- 500 g de carottes
- 500 g de courgettes (petites de préférence)
- 400 g de tomate concassées (1 boîte) ou tomates fraîches en été
- 200 g de riz basmati cru
- 1 gros oignon
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 boîte de lait de coco (400 ml) Ou 200 à 300 ml de crème de coco
- 1 C à soupe de pâte de curry rouge Ou jaune
- Ou 3 C à soupe de poudre de curry
- 1 citron vert
- Coriandre fraîche, poivre/sel
- 1 C à soupe d'huile de tournesol

Coût

1,50€ / pers.
estimé
achat matières premières

(Prix avec aliments moyenne gamme)

Temps

0h55 min
Préparation
et cuisson

dont 35 min
de cuisson



Curry de légumes complet végétarien

Préparation

- Mettre de l'eau salée à bouillir pour cuire le riz. Cuire le riz basmati en remuant de temps en temps. Cuisson 10 à 11 mn. Puis l'égoutter.
- Emincer l'oignon et le faire dorer avec 1 C à soupe d'huile dans un wok/sauteuse.
- Laver et éplucher tous les légumes ; on garde la peau des courgettes. Les couper en rondelle.
- Dans un bol, mélanger le curry, le citron pressé, le cumin, l'ail écrasé et le lait/crème de coco.
- Dans le wok/sauteuse, quand l'oignon est bien doré, ajouter les carottes, les tomates et le mélange coco épices. Puis, ajouter un petit verre d'eau. Laisser cuire 10 mn.
- Ensuite, ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson pendant 20 mn. Si besoin, ajouter un peu d'eau. Gouter avant de rajouter sel/poivre.
- Juste avant de servir, ajouter la coriandre fraîche ciselée et servir avec le riz chaud.

Alternatives et astuces

- Pour améliorer les apports en protéines (et surtout en acides aminés essentiels), associer céréales + légumes secs (= des féculents).
Par exemple :
riz + lentilles blondes
riz + pois chiches
riz + haricots rouges.
- Autres légumes pour cette recette : aubergine, épinard, chou-fleur, brocoli.
- Autres épices : curcuma, cannelle, 4 épices.
- **Pour éviter d'avoir un riz « collant »** : juste après cuisson l'égoutter dans une passoire et le rincer à l'eau froide. Laisser de nouveau s'égoutter et réchauffer au micro-ondes avant de manger (dans ce cas prévoir seulement 10 mn de cuisson car le micro-onde augmente le temps de cuisson).
- On peut remplacer le riz par des pommes de terre qui cuiront dans la sauce mais elles sont moins riches en protéines (ajouter un peu plus d'eau dans la sauce).

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculents et légumes. Les protéines sont apportées par le riz et les légumes secs si vous en ajoutez. Ce plat apporte, par personne, 150 g de féculents cuits et au moins 150 g de légumes cuits.

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter un produit laitier, puis un fruit frais ou une salade de fruit frais en dessert.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Ce plat apporte 49 g de glucides/personne. (Source pour calculs : Ciqual 2017).

Pour que le repas soit complet, il faut ajouter un produit laitier et un fruit.

Quand on est diabétique, ne pas utiliser de riz ou pâtes à cuisson rapide (index glycémiques plus élevés).

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI mais avec des adaptations

La recette ne contient pas de beurre ni crème fraîche mais le lait ou la crème de coco sont riches en acides gras saturés. Donc, on peut en utiliser mais en réduisant la quantité dans la recette.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

On n'ajoute pas de sel dans la recette ni dans l'eau de cuisson du riz ; les épices et herbes aromatiques de la recette donneront suffisamment de goût. Attention toutefois aux mélanges d'épices, certains contiennent du sel (voir la liste des ingrédients sur l'emballage).

