


# CURRY VÉGÉTARIEN

Préparation	25min
Cuisson	20min
Total	45min
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



## Ingrédients :

1 cuillère à soupe de beurre clarifié	50 g de haricots verts
1 oignon	50 g de petits pois
400 g de céleri-rave	2 mini-aubergines
400 ml de lait de coco	1 concombre
1 cuillère à café de capsules de cardamome FUCHS	4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
½ cuillère à café de cumin moulu FUCHS	1 botte de coriandre fraîche
3 cuillères à café de curry gold moulu FUCHS	250 g de riz basmati
1 piment Birds eye entier FUCHS	2 cuillères à soupe de yaourt nature
Sel	4 cuillères à soupe de noix de cajou
Poivre blanc moulu FUCHS	1 morceau de gingembre de la taille d'une noix
50 g de gombos ou courgettes ou poireaux	

## Préparation :

1. Éplucher l'oignon et le tailler en dés. Éplucher le céleri-rave et le découper en dés d'un centimètre de côté. Éplucher le gingembre et le tailler finement en dés. Faire chauffer le beurre clarifié dans une casserole. Y faire suer sans colorer les oignons, la cardamome, le cumin et le gingembre. Saupoudrer de curry et mélanger. Ajouter le céleri et le lait de coco, porter à ébullition en mélangeant, puis laisser mijoter jusqu'à ce que le céleri soit tendre.
2. Pendant ce temps, préparer les autres légumes : laver et équeuter les gombos ; enlever les fils des haricots ; éplucher le concombre et le couper en deux dans le sens de la longueur, retirer les pépins à l'aide d'une cuillère à café et tailler les demi-concombres en morceaux d'un centimètre de large. Dans de l'eau bouillante légèrement salée, faire cuire les uns après les autres les gombos, haricots et petits pois. Ils doivent encore être croquants. Ensuite, les plonger dans de l'eau froide et les laisser égoutter.



3. Dans une poêle, faire revenir 4 minutes les concombres avec la moitié de l'huile de tournesol, puis les réserver sur une assiette. Découper les aubergines en deux dans le sens de la longueur et les faire griller à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres. Saler et poivrer.
4. Découper les haricots et les gombos en morceaux de la taille d'une bouchée. Ajouter au curry de céleri les haricots, gombos, concombres, petits pois et aubergines. Faire chauffer et rectifier l'assaisonnement avec du sel de mer et du poivre blanc. Pour le piquant, émietter le piment, l'ajouter à la préparation, mélanger et attendre quelques instants.
5. Pour le riz basmati : hacher grossièrement les noix de cajou et les mettre dans une casserole avec le reste des ingrédients. Ajouter 375 ml d'eau, porter à ébullition et laisser mijoter une minute. Ensuite, couvrir la casserole, éteindre la plaque de cuisson et laisser cuire 20 minutes.
6. Dresser le curry sur assiettes, parsemer de coriandre fraîchement hachée et accompagner de riz basmati.

