



Curry de légumes d'automne, riz basmati et pois chiches au cumin

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 200 g de Riz Basmati
- 400 ml de Lait de Coco
- 200 ml de Purée de tomate
- 1 oignon
- 1 gousses d'ail
- Gingembre frais
- Pâte de curry Massamam (la moins pimentée de toutes)
- 2 Pommes de terre
- 1 Panais
- 1 Carotte
- 150 g de Butternut
- 1 chou Pak Choi
- Curcuma en poudre
- Coriandre fraîche
- 200 g de pois chiches cuits
- Cumin moulu
- Huile d'olive
- Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200°C. Rincer et égoutter les pois chiches. Dans un bol, mélanger les pois chiches avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère

à café de cumin moulu et une pincée de sel fin. Déposer dans un plat et enfourner pour 40 minutes. Remuer toutes les 10 minutes jusqu'à ce que les pois chiches soient bien croustillants. Laisser refroidir jusqu'à dégustation.

2. Eplucher et tailler les légumes - carotte, panais, butternut et pommes de terre - en cubes d'environ 2 cm. Cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée et égoutter avec une écumoire. Dans cette même eau blanchir les feuilles du chou Pak Choi 1 minute et les refroidir immédiatement dans un bol d'eau glacée.
3. Dans une grande casserole, faire dorer avec un filet d'huile d'olive : 1 oignon ciselé, 1 gousse d'ail hachée et 1 cm de gingembre frais râpé. Laisser fondre pendant 1 minute. Ajouter une cuillère à soupe de pâte de curry (ou par une cuillère à café pour les personnes sensibles au piment et en rajouter par la suite si besoin), 1 cuillère à café de curcuma, le lait de coco et la purée de tomate. Laisser réduire quelques minutes puis ajouter les légumes qui finiront leur cuisson dans le curry, à l'exception du Pak Choi qui sera ajouté 2 minutes avant la fin. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.
4. Rincer le riz basmati plusieurs fois. Placer dans une casserole le riz avec 360 gr d'eau et 3 pincées de sel fin. Cuire à petit bouillon et à couvert pendant 13 minutes sans ouvrir, puis laisser reposer 8 minutes hors du feu et toujours à couvert. Rajouter une noisette de beurre en fin de cuisson éventuellement.
5. Servir le curry de légumes d'automne généreusement parsemé de coriandre hachée, accompagné d'un bol de riz basmati et des pois chiches grillés au cumin.