

CARI DE LÉGUMES ET POIS CHICHES

4 portions

V1

INGRÉDIENTS

Oignon, ail et gingembre

- 1 oignon moyen
- 3 à 4 gousses d'ail, selon la grosseur
- ¼ tasse de gingembre pelé et émincé
- 2 c. à table d'huile d'olive

Légumes

- 2 tomates moyennes
- 1 petit chou-fleur
- 1 courgette moyenne
- 1 à 2 carottes, selon la grosseur

Condiments liquides

- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- Jus de 1 lime ou ½ citron

Épices

- 2 à 3 c. à thé de cari, au goût
- 1 à 1 ½ c. à thé de garam masala, au goût
- Sel et poivre, au goût

Pois-chiches et noix de cajou (ou crevettes, ou tofu)

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches rincés et égouttés
- 1/2 tasse de noix de cajou grillées (ou 10 grosses crevettes, ou ¾ tasse de tofu en cubes)



INSTRUCTIONS

1. Peler et émincer l'oignon, l'ail et le gingembre. Peler les carottes et laver les tomates, le chou-fleur et la courgette, puis couper ces légumes en petits morceaux de 1 à 2 cm (ne pas utiliser le tronc du chou-fleur).
2. Utiliser une poêle à mijoter avec couvercle ou un chaudron, et rissoler dans l'huile d'olive l'oignon, l'ail et le gingembre, pendant 2 minutes. Ajouter les tomates et les épices, bien mélanger et rissoler 1 minute de plus.
3. Verser le lait de coco puis porter à ébullition. Ajouter les carottes et le chou-fleur coupés et laisser mijoter à feu moyen, avec le couvercle, pendant 10 minutes. Ajouter les morceaux de courgette et les pois-chiches et laisser mijoter sans couvercle 5 à 8 minutes de plus, selon le croquant désiré pour les légumes.
4. Faire griller les noix de cajou dans un petit four de comptoir, les ajouter au cari de légume ainsi que le jus de lime.
5. Pour varier, remplacer les noix par des crevettes décortiquées coupées en deux ou par du tofu en petits cubes de 1 cm que vous ajouterez en même temps que les pois chiches.
6. Servir avec du riz basmati.