

40min 10min 20 € 1,91€ /portion

INGRÉDIENTS

- 1.7 kg de pois chiches cuits égouttés
- 1 boîte d'ananas en morceaux format A10 St Mamet (égouttés)
- 1 kg de riz basmati
- 400 g de noix de cajou grillées
- 150 g de racine de gingembre
- 5 citrons verts
- 5 poivrons
- 3 bouquets de persil plat ou de coriandre
- 2 litres de lait de coco
- 10 cl d'huile d'olive
- Curry, curcuma, sel et poivre



Curry végétal, ananas, pois chiches, coco

PRÉPARATION

- Égouttez l'ananas et les pois chiches en gardant les jus.
- Égrenez et émincez le poivron. Épluchez et râpez le gingembre. Zestez et pressez le citron. Émincez la moitié du bouquet de persil.
- Cuisez à la vapeur ou à l'eau bouillante salée le riz basmati.
- Faites chauffer, dans une grande poêle ou un faitout, l'huile d'olive. Faites revenir le poivron émincé, les morceaux d'ananas, les pois chiches, les noix de cajou et le gingembre. Dès que le mélange commence à colorer, déglacez avec la moitié du jus d'ananas, la moitié de celui des pois chiches, le jus et les zestes de citron.
- Laissez réduire de moitié et mouillez avec le lait de coco. Portez à ébullition et assaisonnez (curry, curcuma, sel, poivre). Ajoutez le persil haché.
- Servez dans une assiette creuse, avec ou séparément du riz. Décorez avec quelques feuilles de persil plat ou de coriandre.

