



Curry doux aux épinards et pois chiches

accompagné de beaucoup de légumes et de riz

RAPIDO **VÉGÉ** **FAMILIALE** 20 min. • À consommer dans les 5 jours

RAPIDO



Gousse d'ail



Mélange de légumes



Riz long grain



Pâte de curry rouge



Pois chiches



Lait de coco



Épinards

Ingrédients de base

Cube de bouillon de légumes, huile de tournesol, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, passoire, sauteuse avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz long grain (g)	85	170	250	335	420	505
Pâte de curry rouge* (g 1) 6) 7) 19) 22)	40	75	100	125	175	200
Pois chiches (paquet)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Lait de coco (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Épinards* (g 23)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel

Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3178 /760	593 /142
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	21,7	4,1
Glucides (g)	89	17
Dont sucres (g)	4,4	0,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	19	4
Sel (g)	2,0	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri

26) Dioxyde de soufre et sulfite



1. Cuire les légumes

- Portez à ébullition une bonne quantité d'eau à couvert pour le **riz**. Écrasez ou émincé l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs par personne d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans un wok ou une sauteuse.
- Faites cuire l'**ail** et le **mélange de légumes** 3 à 4 minutes.



2. Cuire le riz

- Faites cuire le **riz** à couvert 12 à 15 minutes. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Ajoutez la **pâte de curry rouge** au **mélange de légumes** et faites cuire 1 minute.
- Entre temps, rincez les **pois chiches** sous l'eau froide et laissez-les s'égoutter dans une passoire.

LE SAVIEZ-VOUS ? Notamment grâce aux pois chiches et aux légumes, ce plat contient beaucoup de fibres, qui prolongent la sensation de satiété et favorisent la bonne santé des intestins.



3. Préparer le curry

- Ajouter le **lait de coco** aux légumes, émiettiez le bouillon cube au-dessus de la casserole et mélangez bien.
- Baissez le feu au minimum et faites cuire le curry 6 à 10 minutes à couvert ou jusqu'à ce que les **haricots verts** soient al dente
- Ajoutez les **épinards** en plusieurs fois, mélangez entre temps jusqu'à ce qu'ils réduisent.
- Ajoutez les **pois chiches**, mélangez bien et faites chauffer le tout encore 2 à 3 minutes. Salez et poivrez.



4. Servir

- Disposez le riz dans les assiettes et disposez le curry dessus (voir CONSEIL).

CONSEIL : Vous aimez le curry un peu épicé ? Ajoutez-y dans ce cas un peu de sambal.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.