

Curry végétarien à l'Optima 3 huiles

Si vous avez à la fois envie d'un plat réconfortant, sain et plein d'évasion, ce **curry** est fait pour vous ! **Edda** du blog [Un déjeuner de soleil](#) vous propose en effet une **recette** qui permet de déguster les légumes autrement : un **curry végétarien** crémeux et parfumé où l'on utilise l'**Optima 3 Huiles** (olive, colza et tournesol).

Accompagnez-le de riz et vous aurez un plat complet, équilibré, qui ravira toute la famille.

Ingrédients

- 50 cl de lait de coco
- Les fleurs d'un demi chou-fleur (300 g environ) de mêmes dimensions
- Un demi potimarron moyen, sans les pépins et coupé en dés (300 g environ)
- 250 g de tomates concassées en boîte
- 200 g de pois chiches cuits et égouttés
- Une poignée de pousses d'épinard déjà lavée
- 350 g de chair crue de potimarron (avec la peau)
- 3 à 4 cuillères à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 petite pomme
- 1 petit oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais épluché (ou 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre)
- Quelques feuilles de coriandre
- Le jus d'un petit citron vert
- [Optima 3 huiles Tramier](#)
- Sel et poivre
- Riz Basmati pour servir

Préparation

Émincez finement l'oignon et coupez l'ail en dés. Dans une casserole, faites revenir 3 cuillères à soupe d'huile Optima Tramier puis ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre frais et toutes les autres épices. Faites-les légèrement colorer (un parfum doit émaner) puis ajoutez le lait de coco et la sauce tomate.

Laissez cuire 5 minutes, ajoutez le chou-fleur et le potimarron. Salez, poivrez, versez un demi verre d'eau et laissez mijoter à feu doux pendant une vingtaine de minutes. Les légumes doivent cuire, devenir tendre sans pour autant perdre leur forme, et la sauce épaissir, mais pas trop. Si besoin, ajoutez encore un peu d'eau.

Ajoutez la pomme épluchée et coupée en petits dés, les épinards ainsi que les pois chiches. Faites mijoter encore 5 minutes et éteignez. Rectifiez le sel si besoin, ajoutez le jus de citron, une cuillère à soupe d'huile Optima Tramier et mélangez.

Servez le curry chaud avec quelques feuilles de coriandre, accompagné de riz Basmati (cuit à l'eau ou à l'étouffée).

Astuces

Conservation : le curry, sans les feuilles de coriandre, se conserve deux jours au frais, bien recouvert. Il y gagne d'ailleurs à reposer au moins quelques heures afin

- 6 Pers.
- 15 Min.
- 30 Min.

que tous les parfums puissent se diffuser. Pensez à le réchauffer et le garnir de coriandre avant de servir.

Parfums du curry : la composition des épices varie de famille en famille, de région en région, de classes sociales. Ici, vous avez les bases que l'on trouve facilement outre le trio oignon-ail-gingembre qui sera toujours votre allié dans ce type de préparation.

Variantes : vous pouvez remplacer ou ajouter au chou-fleur du brocoli, remplacer le potimarron par de la courge butternut ou de la patate douce ou des carottes, les pois chiches par des haricots blancs ou des lentilles vertes. En saison, vous pouvez préparer ce curry avec des petits pois, des carottes et des pommes de terre nouvelles. Pour plus de gourmandise, vous pouvez remplacer une partie du lait de coco par de la crème de coco, ajouter une cuillère à soupe de poudre de noix de coco ou une cuillère à café de pâte de cacahouètes à mi-cuisson.

Texture : vous avez plusieurs textures dans un seul plat : crémeuse (lait de coco...), fondante (pois chiches, potimarron) mais aussi un peu plus ferme (chou-fleur, pomme).