

Curry de légumes au Garam Massala – Nouvelle recette

Curry de légumes réconfortant et parfumé, à la fois simple et profond : dès les premières minutes, l'odeur chaude de la cannelle et du cumin se mêle aux légumes rôtis pour créer une promesse gourmande. La texture onctueuse du lait de coco enveloppe les morceaux fondants de patate douce, carotte et chou-fleur, tandis que les pois chiches apportent du corps. En fin de cuisson, une pincée de Garam Massala révèle des notes boisées, légèrement anisées et poivrées qui équilibrent la douceur des légumes. Idéal pour un dîner familial, servi avec du riz basmati et des feuilles de coriandre, ce plat se prépare en moins d'une heure et invite à cuisiner immédiatement pour partager une table chaleureuse.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile végétale (tournesol ou colza)
- 1 gros oignon jaune, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm), râpé
- 1 cuillère à café de graines de cumin (optionnel)
- 1 grosse patate douce (500 g), coupée en cubes
- 3 carottes, coupées en rondelles épaisses
- 1 petit chou-fleur, détaillé en fleurettes
- 1 boîte (400 g) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 tomate mûre, concassée (ou 200 g de tomates concassées en conserve)
- 200 ml de lait de coco
- 200 ml d'eau ou de bouillon léger
- 1 cuillère à café rase de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café de paprika doux
- Sel et poivre noir du moulin
- 1 cuillère à café de Garam Massala (à ajuster, voir dosage)
- Jus d'1/2 citron vert
- Quelques brins de coriandre fraîche pour servir
- Riz basmati ou pain plat pour accompagner

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Garam Massala – Nouvelle recette



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez une grande poêle ou une cocotte à feu moyen. Chauffez l'huile puis faites revenir l'oignon émincé 6-8 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide et légèrement doré.

Ajoutez l'ail et le gingembre râpé, puis, si utilisé, les graines de cumin. Faites sauter 1 minute jusqu'à ce que ce soit parfumé.

Incorporez la patate douce et les carottes, mélangez pour bien les enrober d'huile et d'épices. Laissez cuire 5 minutes en remuant de temps en temps.

Ajoutez le chou-fleur et les pois chiches, puis les tomates concassées. Saupoudrez le curcuma et le paprika, salez légèrement et poivrez.

Versez le lait de coco et l'eau (ou bouillon) juste assez pour couvrir partiellement les légumes. Portez à légère ébullition, puis couvrez et laissez mijoter 15-18 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. En toute fin de cuisson (2 minutes avant la fin), saupoudrez 1 cuillère à café rase de Garam Massala et mélangez délicatement pour préserver les arômes volatils.

Hors du feu, ajoutez le jus de citron vert et laissez reposer 2 minutes. Servez le curry chaud sur un lit de riz basmati, parsemez de coriandre fraîche et d'un filet de yaourt ou de lait de coco si souhaité.

Astuce finale: pour un parfum plus intense, conservez 1/4 de cuillère à café supplémentaire et saupoudrez au service pour réveiller les notes hautes du mélange.

Le conseil des Épices Curieuses

Ajoutez le Garam Massala en fin de cuisson pour préserver ses notes volatiles. Si vous le chauffez trop longtemps, les arômes s'estomperont. Pour un curry plus onctueux, augmentez légèrement la quantité de lait de coco.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit