

Colombo végétarien — 4 portions gourmandes faciles

Colombo végétarien : un mijoté généreux qui marie la douceur de la patate douce, la texture fondante des pois chiches et l'onctuosité du lait de coco. Dès l'ouverture de la casserole, le mélange libère des notes chaudes de curcuma, gingembre et cardamome, une pointe légèrement fumée et une fraîcheur citronnée en finition. Ce plat convivial se prépare en une cinquantaine de minutes et convient autant pour un dîner réconfortant en semaine que pour partager à table un samedi soir. Les morceaux de patate douce deviennent fondants, la sauce crémeuse nappe le riz et le filet de citron vert réveille l'ensemble : une recette simple, parfumée et parfaite pour mettre en valeur le Colombo dès les premières cuillères.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 800 g de patates douces (2 grosses), pelées et coupées en dés de 2 cm
- 400 g de pois chiches cuits (1 bocal ou boîte égouttée, rincée)
- 1 gros oignon jaune, émincé
- 2 gousses d'ail, pressées ou finement hachées
- 2 cuillères à café de Colombo (voir dosage ci-dessous)
- 400 ml de lait de coco (une boîte)
- 200 ml d'eau ou de bouillon végétal léger
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre (colza, tournesol ou huile d'olive douce)
- 1 cuillère à café de thym séché ou quelques brins de thym frais
- 1 citron vert (zeste et jus) + quartiers pour servir
- Sel et poivre du moulin
- Coriandre fraîche ou persil pour servir
- Riz jasmin ou riz basmati cuit pour accompagner

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Colombo



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez les ingrédients: pelez et coupez les patates douces en dés réguliers, égouttez et rincez les pois chiches, émincez l'oignon et hachez l'ail.

Chauffez une grande casserole ou une cocotte à feu moyen. Versez l'huile, ajoutez l'oignon et faites-le suer 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide sans coloration excessive.

Ajoutez l'ail et 1 cuillère à café de Colombo. Faites revenir 30 à 45 secondes en remuant pour torréfier légèrement les épices et libérer les arômes (évitez de brûler).

Incorporez les dés de patate douce, mélangez pour bien les enrober d'huile et d'épices, puis ajoutez les pois chiches. Faites sauter 2 minutes pour amalgamer les saveurs.

Versez le lait de coco et l'eau (ou bouillon), ajoutez le thym et portez à petite ébullition. Baissez le feu pour obtenir un frémissement doux, couvrez et laissez mijoter 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.

Vérifiez la cuisson: la patate douce doit être fondante mais tenir sa forme. Si la sauce est trop liquide, retirez le couvercle et laissez réduire 3 à 5 minutes à feu moyen.

Rectifiez l'assaisonnement avec sel, poivre et le jus d'un demi-citron vert. Ajoutez la seconde cuillère à café de Colombo si vous souhaitez réveiller davantage le parfum en fin de cuisson.

Servez le mijoté sur un lit de riz chaud, parsemez de coriandre fraîche et déposez un quartier de citron vert pour chacun afin d'ajuster l'acidité à table.

Suggestion pour les restes: réchauffez doucement à feu doux avec un trait d'eau ou de lait de coco si nécessaire, afin de préserver la texture onctueuse.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour développer toute la palette aromatique, faites torréfier le Colombo quelques dizaines de secondes dans l'huile avec l'oignon. Ajouter une petite touche en fin de cuisson ravive les notes chaudes sans amertume.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit