

Cari Créole végétarien — pois chiches et patate douce

Cari Créole végétarien réchauffe la maison dès la première cuisson : un mijoté onctueux de pois chiches et lait de coco relevé par le parfum zesté du combava et la chaleur douce de la cannelle. La patate douce apporte une texture fondante et des cubes légèrement caramélisés qui contrastent avec la sauce ronde et épicée. C'est une recette parfaite pour un dîner convivial, à partager autour d'un bol de riz parfumé, ou pour préparer des lunchs gourmands à emporter. Les arômes se développent lentement, la tomate compote, l'oignon devient sucré et le mélange d'épices révèle tour à tour des notes florales, boisées et citronnées.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 400 g de pois chiches cuits (en boîte, bien rincés ou cuits maison)
- 400 ml de lait de coco
- 400 g de tomates concassées (en boîte ou fraîches pelées et hachées)
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 400 g de patate douce, épluchée et coupée en dés de 2 cm
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol ou huile d'olive légère)
- 1 à 2 cuillères à café de Cari Créole (voir dosage conseillé)
- 350 ml d'eau ou de bouillon de légumes léger

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Cari Créole



Scanner pour voir le produit

- 1 cuillère à café de sucre ou de miel (optionnel, pour équilibrer l'acidité)

-
- Sel et poivre noir du moulin

-
- Jus d'1/2 citron vert

-
- Coriandre fraîche ou persil plat pour servir

-
- Riz basmati ou riz parfumé, cuit pour l'accompagnement
-

Préparation

Préchauffez une grande casserole ou une cocotte à feu moyen. Faites revenir l'oignon émincé 4 à 5 minutes dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide et légèrement doré.

Ajoutez l'ail et faites revenir 30 secondes. Saupoudrez 1 cuillère à café de Cari Créole et faites-le torréfier une vingtaine de secondes en remuant pour libérer les huiles aromatiques.

Incorporez les tomates concassées et laissez mijoter 5 minutes pour que la sauce commence à épaissir et que l'acidité s'adoucisse.

Ajoutez les dés de patate douce, les pois chiches, le lait de coco et l'eau (ou bouillon). Mélangez bien, salez légèrement et poivrez.

Portez à frémissement, couvrez et laissez mijoter à feu doux 20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre. Remuez de temps en temps et vérifiez la consistance.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement: ajoutez jusqu'à 1 cuillère à café supplémentaire de Cari Créole si vous souhaitez un profil plus affirmé. Si la sauce est trop acide, ajoutez la cuillère à café de sucre.

En fin de cuisson, versez le jus de citron vert et mélangez. Laissez reposer 2 minutes hors du feu pour que les arômes se mêlent.

Servez le cari chaud sur un lit de riz, parsemez de coriandre fraîche et proposez un quartier de citron vert à côté.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour un goût plus profond, faites rôtir les dés de patate douce à 200 °C 20 minutes avant de les ajouter; ils garderont des bords caramélisés. Si la sauce épaissit trop, allongez avec un peu d'eau ou de lait de coco. Pour réveiller le plat au service, ajoutez une petite pincée de Cari Créole en finition.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit