

Curry vert de légumes thaï avec noix de cajou



Qu'ils soient verts, rouges ou jaunes, avec de la viande ou du poisson, les currys thaïlandais sont très polyvalents. Cette fois-ci, notre recette est végétarienne et son goût nous transporte directement à Bangkok.

Ne vous inquiétez pas, il ne faut pas être doué pour la cuisine pour réaliser ce plat. Il faut juste aimer cuisiner. La pâte de curry et le lait de coco constituent toujours la base des currys thaïlandais. Suivant les envies, on ajoute de la volaille, du poisson, des légumes ou du tofu à la sauce.

La sauce de poisson apporte une note salée et épicée. Les végétariens peuvent la laisser de côté et ajouter un peu plus de sel si nécessaire.

- 200 g de riz au jasmin
- 1 courgette de taille moyenne, en bouchées
- 200 g de haricots sabres, en bouchées
- 1 petit bok choy (environ 200 g), tiges et feuilles séparément en bouchées
- 2 cs d'huile
- 1 cc de gingembre frais, râpé finement
- 2 cc de citronnelle, finement hachée
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 3 ½ cs de pâte de curry vert
- 200 ml de fond de légumes
- 400 ml de lait de coco (non réduit en matières grasses)
- 1 cc de sauce de poisson, sel facultatif
- 1 cc de sucre
- Jus d'un demi-citron vert
- 150 g de germes de haricots mungo
- 1 poignée de noix de cajou (grillées et salées ou simplement pelées)
- 12 feuilles de basilic thaïlandais
- 4 piments verts (facultatif)

1. Préparer le riz selon les instructions sur l'emballage.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle ou un wok et faites revenir le gingembre, la citronnelle, l'ail et la pâte de curry vert jusqu'à ce que la pâte sèche légèrement (environ 5 minutes).
3. Ajoutez le fond de légumes et le lait de coco, assaisonnez avec la sauce de poisson ou du sel et avec le sucre.

Laissez mijoter le curry pendant 4 minutes, en remuant de temps en temps.

4. Ajoutez ensuite les haricots sabres et les tiges de bok choy, puis laissez mijoter à feu moyen pendant 5 à 6 minutes.
5. Ajoutez les morceaux de courgette et laissez mijoter encore 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
Retirez la casserole du feu et ajoutez les feuilles de bok choy en remuant. Assaisonnez avec le jus de citron vert.
6. Dressez le curry avec le riz, garnissez avec les germes de haricots mungo, les noix de cajou, le basilic thaïlandais et le piment vert.

Temps de préparation: env. 35 minutes

Tahuna Sauvignon Blanc

Robe jaune pâle aux reflets verdâtres. Nez très fruité aux arômes de cassis, de groseilles à maquereau et de fleurs de sureau. Bouche pleine à l'acidité fraîche et séveuse. Finale persistante.



[Voir dans le weinshop](#) >