

Bon et avantageux: curry de pommes de terre et de courge



Une touche exotique pour la fin de l'hiver: le curry végétarien à la courge et aux pommes de terre réchauffé est délicieux et, à moins de 15 francs pour quatre personnes, vraiment avantageux.

La courge est un légume merveilleusement polyvalent. Comme la saison se termine en février, nous voulions vous rappeler quelques-unes de nos recettes, comme le crémeux [gratin de pommes de terre et courge](#), le [risotto à la courge](#), la [salade de rampon à la courge cuit](#) ou les délicieux [cupcakes à la courge](#) faciles à préparer, que vous devriez absolument goûter si vous préférez préparer ce légume-fruit de façon sucrée.

Aujourd'hui, nous préparons la butternut sous forme d'un curry aromatique que l'on peut facilement préparer à l'avance et réchauffer plus tard.

Astuce: les pâtes de curry ont un goût assez différent selon les marques, mais il suffit d'ajouter un peu de sel ou de sucre si souhaité pour rectifier le goût.

- 2 cs d'huile neutre
- 1 gros oignon rouge, haché grossièrement
- 1 cc de sucre brun
- 400 g de pommes de terre fermes à la cuisson, épluchées et coupées en cubes de 2 cm
- 250 ml de bouillon de légumes
- 600 g de courge butternut, pelée et coupée en cubes de 2½ cm
- 2½ à 3 cs de pâte de curry rouge
- 550 ml de lait de coco
- 300 g de riz jasmin

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole, puis blondissez les morceaux d'oignon.
2. Ajoutez le sucre brun et continuez la cuisson pendant 2 minutes.
3. Ajoutez les pommes de terre et le bouillon et laissez mijoter pendant 15 minutes.
4. Incorporez ensuite les morceaux de courge et la pâte de curry et continuez à faire revenir pendant 1 minute.
5. Versez le lait de coco et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter sans couvercle pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
6. Pendant ce temps, préparez le riz selon les instructions sur l'emballage.

7. Servez le curry avec le riz.

Temps de préparation: environ 1 heure

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

