



Les plats principaux

Ragoût indien au curry et patates douces

Pour 4 personnes.

Ingrédients

30 grammes de cacahuètes (hachées gros)
3 cuillères à soupe pâte de curry rouge
3 cuillères à soupe de beurre d'arachide
1 litre de bouillon de légumes
400 millilitres de lait de coco
300 grammes pois chiches
2 centimètres de gingembre (râpé)
2 gousses d'ail (pressées)
1 bouquet de coriandre
2 patates douces
1 oignon (ciselé)
1 aubergine
huile d'arachide

Méthode de préparation

En mélangeant faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans de l'huile d'arachide durant 2 minutes. Ajoutez la pâte de curry et cuisez encore 2 minutes.

Épluchez les patates douces et coupez-les en dés. Coupez l'aubergine en dés. Ajoutez les deux légumes au curry. Incorporez le beurre de cacahuète et mélangez.

Déglacez la casserole avec le bouillon, portez à ébullition et faites cuire 25 minutes à feu doux.

Versez la moitié des légumes dans un mixeur et mixez bien lisse. Versez le lait de coco dans la casserole avec les légumes restants, mélangez-y la purée de légumes et les pois chiches et laissez cuire encore un peu.

Répartissez le curry sur les assiettes et parachevez avec les cacahuètes et la coriandre.

