



Plats d'accompagnement

Riz au curry et choux de Bruxelles

Pour 4 personnes.

Ingrédients

400 grammes de choux de Bruxelles (coupés en deux)
250 grammes pois chiches (rincés et égouttés)
250 grammes de dés de potiron
1 tige de citronnelle (coupée fine)
1 oignon (ciselé)
300 grammes riz
3 centimètres de gingembre (râpé)
250 grammes de bouillon de légumes
400 millilitres de lait de coco
4 cuillères à soupe de coriandre (finement hachée)
2 cuillères à soupe de curry en poudre
1 cuillère à café de poudre de cumin
4 gousses d'ail (écrasées)
huile d'arachide
poivre
sel

Méthode de préparation

Préparez le riz comme indiqué sur l'emballage. Faites revenir l'oignon avec la moitié de l'ail dans de l'huile bouillante. Ajoutez le gingembre et la citronnelle et laissez cuire un peu. Incorporez le curry et le cumin et cuisez 2 minutes en remuant.

Ajoutez les pois chiches, le potiron, le bouillon et le lait de coco, portez à ébullition puis faites mijoter 15 minutes à feu doux.

Entretemps blanchissez les choux de Bruxelles 3 minutes dans de l'eau bouillante. Faites revenir le reste de l'ail dans de l'huile. Ajoutez les choux et cuisez-les en remuant pendant 1 minute. Incorporez-les au curry avec la coriandre. Salez et poivrez éventuellement. Servez avec le riz.

Astuce:

Vous aimez que le curry soit un peu relevé ? Alors ajoutez un peu de gingembre râpé ou de flocons de chili.

