

**5 juin 2019**

Le curry est un assortiment d'épices. En Inde, on l'appelle plus communément « **Masala** » qui signifie «**mélange** ». Les bienfaits du curry sont liés aux épices qui le composent.

Pour cette recette, nous utilisons du **garam masala** mélange d'épices composé de : cannelle, coriandre, cumin, fenugrec, graines de moutarde, clous de girofles et curcuma.

### **Curry de légumes de saison au lait de coco**

- 1,5 kg de légumes de saison (de courgettes, carottes, aubergines, pommes de terre, courges, choux fleurs, blettes...)
- 300 gr de lentilles ou pois chiche
- 300 gr. de petits pois surgelés (facultatif)
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 4 cm de gingembre
- 1 rhizome de curcuma ou 1cc en poudre
- 1 boîte de coulis de tomates
- 1 boîte de lait de coco 400 ml
- 2 c. à soupe de garam masala
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 1 citron
- 1 poignée de noix de cajou



### **Préparation**

Faire une pâte de curry en mixant le gingembre + les gousses d'ail + le garam massala + 2 c. à soupe d'eau.

Cuire la pâte de curry dans un peu d'huile d'olive pendant environ 5/7 min en veillant à ce qu'elle n'accroche pas.

Pendant ce temps couper les légumes en cubes et les faire cuire à la vapeur douce durant 5 à 10 minutes selon les légumes que vous avez choisis.

Ajouter les tomates réduites en purée à la pâte de curry et laisser mijoter à nouveau durant 10 minutes.

Ajouter les légumes cuits à la vapeur douce, le lait de coco, bien mélanger et laisser frémir quelques minutes.

Au moment de servir ajouter quelques rondelles d'oignons frais, les noix de cajou et verser le jus du citron.

A déguster avec un riz thaï ou basmati ½ complet.

## Raita de concombre/menthe

Pour 1 gros bol :

- 1 concombre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 yaourts nature
- Brins de ciboulette
- 1 c. à c. de cumin
- Sel
- Poivre



Éplucher le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et le vider de ses graines. Le couper en tout petits dés. Placer le concombre dans un bol, saupoudrer de sel, mélanger et laisser dégorger pendant 15 minutes.

- Ciseler l'oignon et la gousse d'ail très finement. Faire de même avec la ciboulette. Égoutter le concombre.

- Dans un grand bol, verser les yaourts puis y ajouter tous les ingrédients. Saler et poivrer à convenance.

- Placer au frais pendant 30 minutes minimum avant de déguster.

## Boulettes d'Halwa à la carotte

- 500 g de carottes
- 50 g de beurre
- 150 g de lait concentré sucré
- 5 gousses de cardamome
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de noix de cajou
- 1 poignée de pistaches émondées



Epluchez les carottes, mixez les au robot finement comme une semoule

Faire fondre le beurre dans une grande casserole, puis y ajouter les graines de cardamome (sans la coque),

Ajoutez ensuite les noix de cajou, les pistaches concassées et les raisins secs. Laisser le beurre se colorer et mousser un peu,

Ajoutez les carottes, puis le lait concentré, remuez bien, couvrez, et laissez compoter 20 à 30 minutes à feu moyen, couvert.

Formez des boules de la taille de balles de golf et roulez-les dans la noix de coco râpée.