

## Légumes au curry et lait de coco



Cette recette est une succulente et nourrissante option végétarienne... et très versatile, puisque vous pourrez remplacer les légumes par ceux de votre choix (chou-fleur, brocoli, courgette, etc.)

### Ingrédients pour 4 personnes

200 grammes de pommes de terre  
200 grammes de patates douces  
100 grammes de fèves de soja fraîches ("edamame")  
2 carottes  
400 grammes de haricots verts  
1 botte de petits oignons frais  
50 cl de lait de coco  
2 cuillers à soupe de curry en poudre  
1 cuiller à café de curcuma  
2 cuillers à soupe d'huile  
1 cuiller à soupe de piment d'Espelette  
1 gousse d'ail  
2 cm de gingembre frais

### Préparation

1. Equeuter les haricots et les couper en deux.
2. Peler les pommes de terre et les couper en rondelles.
3. Peler les carottes et les couper en rondelles.
4. Faire cuire ces trois légumes à la vapeur à point, avec les fèves de soja. Ecosser l'edamame une fois cuit.
5. Faire chauffer l'huile dans un wok et y faire revenir l'ail haché, le gingembre râpé et le piment d'Espelette.
6. Ajouter le curry, le curcuma, les oignons (avec un tronçon de tige verte) et le lait de coco. Porter à ébullition.
7. Réduire le feu et rajouter les pommes de terre et les carottes. Laisser mijoter pendant 15 minutes en remuant souvent.
8. Ajouter les haricots verts et l'edamame, et laisser cuire encore 5 minutes.
9. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir chaud.

**Bon appétit!**