Carottes au lait de coco, gingembre et curry

En deux mots :

Un curry végétalien et végan parfait pour emporter au boulot dans un bento par exemple. Goûteux, sain, rapide à préparer, un petit concentré de bonne chose pour se faire plaisir.

Pour 1 personne
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 200 g de carotte
- 10 cl de lait de coco ou crème de coco
- 0,25 cuillère à café de gingembre, poudre
- 0,5 cuillère à café de curry
- 5 g de noisette
- 0,25 pincée de sel

Instructions

Peler les carottes et les couper en rondelles.

Laver et ciseler le persil, réserver.

Plonger les carottes en rondelles dans une casserole d'eau froide salée.

Porter à ébullition et laisser cuire environ 20 minutes.

Egoutter les carottes cuites.

Poêler rapidement les carottes avec le lait de coco, le gingembre et le curry en poudre.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Saupoudrer avec le persil ciselé et les noisettes concassées.

Aller plus loin :

Vous n’êtes pas fan d’un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.