



Curry de patates douces

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 25 minutes | Temps total : 35 minutes

Pour 4-5 personnes

Ingrédients :

- 500g de patates douces (environ)
- une conserve de tomates pelées (400g)
- 200ml de lait de coco (yaourt si vous n'aimez pas la coco)
- 100g de petits pois surgelés
- 100g de fèves surgelées
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 bel oignon
- 2 c.à.c de gingembre frais coupé finement
- 3 c.à.s de pâte de curry doux (pour moi c'est déjà bien épicé !)
- huile de coco ou d'olives
- facultatif : 1 citron vert



Préparation :

1/ Dans un faitout, mettre 3 c.à.s d'huile de coco ou d'olives et faire revenir l'oignon émincé. Pendant ce temps là, peler et couper les patates douces en cubes (plus ils sont petits, plus vite ils cuiront).

2/ Ajouter les morceaux de patates douces, le gingembre et laisser cuire quelques minutes.

3/ Incorporer le lait de coco, la pâte de curry et les tomates pelées en morceaux à la préparation. Bien mélanger puis laisser cuire pendant 15 minutes avec un couvercle. Remuer de temps en temps.

4/ Ajouter les petits pois, les fèves et prolonger la cuisson de 5 minutes.

5/ Ajouter le jus de citron vert et les pousses d'épinards (garder quelques feuilles pour la décoration de vos assiettes).

Et c'est prêt !

Bon appétit !

Krystalife