



Curry indien aux patates douces



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

huile d'arachide

3 oignons (coupés grossièrement)

4 gousses d'ail (émincées)

1 petit pièce de gingembre (de 5 cm, pelé et émincé)

1 cuillère à soupe de graines de moutarde

1 cuillère à soupe de curcuma en poudre

1 cuillère à soupe de cumin en poudre

1 cuillère à soupe de coriandre en poudre

1/2 cuillerée à thé poivre de cayenne

sel et poivre

1 boîte de tomates pelées

1 boîte de lait de coco

4 patates douces (épluchées et coupées en dés)

1 boîte de pois chiches (rincés)

1 sachet de riz

1 bouquet de coriandre

1 citron vert (sap)

Méthode de préparation

- 1.** Laissez chauffer de l'huile d'arachide dans une grande casserole. Faites blondir les oignons. Ajoutez l'ail et le gingembre. Parsemez de graines de moutarde, de curcuma, de cumin en poudre, de coriandre en poudre, de piment de Cayenne, de sel et de poivre.
- 2.** Ajoutez les tomates pelées et le lait de coco. Portez à ébullition et ajoutez les patates douces et les pois chiches. Laissez mijoter pendant 30 minutes.
- 3.** Faites cuire le riz selon les indications sur l'emballage.
- 4.** Assaisonnez de coriandre et de jus de citron vert et accompagnez ce plat du riz.