

Manuella Magnin

Ma potée de légumes au curry doux

150 g de restes de courgette crue

150 g de restes d'aubergine crue

1 oignon

150 g de lentilles beluga cuites

2 c.s. de curry doux

2 dl de lait de coco

2 c.s. d'huile de colza Holl

sel

1. Débiter les légumes en petits cubes.

2. Eplucher l'oignon et l'émincer finement.

3. Faire revenir l'oignon dans l'huile sans coloration. Saupoudrer de curry doux. Saler. Ajouter les légumes et faire revenir.

4. Intégrer le lait de coco et les lentilles beluga. Réchauffer. Rectifier l'assaisonnement en sel. Ajouter éventuellement un peu de piment.

5. Réchauffer au micro-onde 5 minutes à 600 W avant de déguster.

Post-it

Ajouter aussi du poivron s'il vous en reste au frigo.

SIMPLE PLUS
SWISS FOOD & DRINK AGENCY

frc FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS
FRIBOURG

Simple Plus, agence de communication en gastronomie
7
rue Jules-Gachet
1260 Nyon
+41 79 746 98 94