SAISON · AUTOMNE-HIVER

Curry potimarron

pois chiches & lait de coco

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
30 min	2	Végé & nourrissant

🍂 Saison · 🌱 Végé · 🍲 Batch

Ingrédients

- 400 g de potimarron
- 1 boîte de pois chiches
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de curry, gingembre
- Riz pour servir, coriandre

Préparation

1. Fais revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et le curry.
2. Ajoute le potimarron en cubes et les pois chiches.
3. Verse le lait de coco, laisse mijoter 20 min.
4. Sers avec du riz et de la coriandre.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un curry tout doux qui sent bon l'automne : le potimarron et les pois chiches apportent fibres et protéines végétales, le lait de coco le crémeux réconfortant. Végé, nourrissant, et encore meilleur réchauffé le lendemain.