

Curry de haricots vert au maïs

4 pers 25 mn

Les **ingrédients**

- 400 g de haricots verts
- 300 g de maïs
- 1 petite tête de brocolis
- 200 g de riz basmati
- 400 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 50 g de noix de cajou
- 1 c. à s. de curry
- 1 citron vert
- 2 c. à s. d'huile d'olive

La **recette**

Etape 1

Rincer les haricots et le maïs. Peler et émincer l'oignon. Peler, dégermer et hacher les gousses d'ail. Détacher les fleurettes de brocolis et les rincer.

Etape 2

Concasser grossièrement les noix de cajou avec un couteau. Tailler le citron vert en quartiers.

Etape 3

Dans une cocotte, faire suer l'oignon et l'ail. Ajouter le curry et mélanger. Verser 50 cl d'eau, le lait de coco et porter à ébullition. Faire cuire 10 minutes.

Etape 4

Pendant ce temps, faire cuire le riz. Faire également cuire le brocoli 8 minutes à vapeur douce.

Etape 5

Dans le mélange curry, ajouter le brocoli, les haricots et le maïs. Laisser cuire 5 minutes.

Etape 6

Dresser puis servir.