



curry de haricots vert au maïs



4 pers



25 mn



28 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

Étape 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.

Étape 2 :

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

Étape 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.

Étape 4 :

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

Étape 5 :

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

Étape 6 :

Dresser puis servir.

