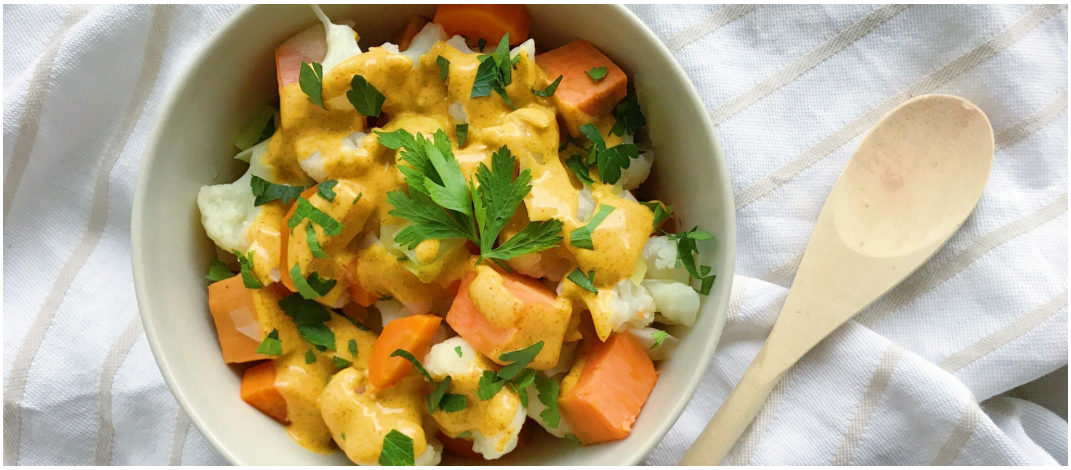
Curry de légumes d’hiver



Imprimer
Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

- 1 patate douce
- 1 poireau
- 2 carottes
- ½ tête de chou-fleur
- 25 cl de lait de coco
- 2 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à c. de paprika en poudre
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de persil

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Épluchez et coupez tous les légumes en petits morceaux.
3. Placez l'ensemble des légumes sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 10 minutes.
4. Mélangez le lait de coco avec les épices et le sel, puis faites chauffer à feu très doux dans une petite casserole (ou dans la soupière du Vitaliseur)
5. Servez les légumes avec la sauce et quelques feuilles de persil ciselées.

Recette de Pauline Foulon, l'ananas blonde.
Idéal pour la saison, épicée et réchauffante elle ravira vos papilles.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

CGV
Newsletter
+33 (4) 94 01 22 61
Mon compte
Recettes
Notre histoire
Contact
CGV
Newsletter
Facebook
Pinterest
Instagram