Pot-au-feu inspiration indienne

pot au feu vegan mag 18

Préparation: **30 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 1 poireau
- 4 gousses d’ail
- 1 oignon blanc
- 3 clous de girofle
- 1 potimarron (700 g environ)
- 3 panais
- 1 poignée d’épinard

- 1 oignon rouge
- 4 c. à s. de curry de Madras en poudre
- 1 c. à c. de cannelle en poudre ou 1 bâton de cannelle
- 30 g de gingembre frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- ½ c. à c. de gros sel
- 1 pincée de poivre noir
- 400 ml de lait de coco
- ½ botte de coriandre fraîche (garniture)
- 1 citron jaune (garniture)
- Noix de cajou grillées non salées (garniture)
- 1 pincée de piment rouge (option)

1. Remplissez la moitié de la cuve du Vitaliseur d'eau et faites chauffer à feu doux.
2. Pelez et piquez l'oignon blanc de clous de girofle. Taillez le morceau de gingembre en deux dans le sens de la longueur. Coupez la racine du poireau, coupez les feuilles vertes et conservez-les pour faire un bouquet garni. Coupez le morceau blanc du poireau en trois tronçons. Pelez les gousses d'ail, les panais et l'oignon rouge, puis coupez les panais et l'oignon rouge en gros morceaux.
3. Dans la soupière du Vitaliseur installée sur la cuve, déposez les oignons, l'ail, le gingembre, le curry, la cannelle, les morceaux de poireaux, l'oignon rouge et le panais, avec le bouquet garni. Couvrez avec 300 ml de lait de coco et de l'eau à hauteur puis laissez chauffer.
4. Coupez le potimarron en tranches épaisses. Lavez les épinards et débarrassez leurs tiges.
5. Faites cuire pendant 1 heure sur feu doux puis réservez.
6. Faites cuire les tranches de potimarron sur le tamis du Vitaliseur pendant 20 minutes. À la dernière minute ajoutez la poignée d'épinard. Salez et poivrez le tout.
7. Réchauffez le bouillon et ajoutez une touche de lait de coco si besoin. Filtrez le bouillon dans un chinois fin et, dans un bol, déposez le bouillon au centre.
8. Ajoutez ensuite les légumes puis encore une petite louche de bouillon sur le dessus. Ajoutez un trait d'huile d'olive, la coriandre hachée, des noix de cajou grillées, du jus de citron, le cas échéant, et une pincée de piment rouge si vous le souhaitez. Répétez avec les trois autres bols.
9. Suggestion : vous pouvez servir avec un petit bol de riz basmati ou sauvage.
10. BONUS – Que faire avec les restes ? Houmous potimarron curry pois chiches 115 g de bouillon de curry 80 g de potimarron 65 g de panais 115 g de pois chiches (déjà cuits) 3 g d'huile d'olive Feuilles de coriandre fraîche (5 à 10 feuilles) 1 pincée de gros sel Mélangez les ingrédients ci-dessus dans un blender et mixez pour obtenir un houmous lisse. Dégustez avec un bon pain aux céréales.

Cette recette réalisée par Sarah Safarian à l'occasion du magazine #18 spécial Pot-au-feu et astuces zéro-déchet est naturellement végane.
Astuce : pour en faire une soupe Ajoutez dans un blender uniquement les morceaux potimarron, de panais et le bouillon de curry avec de l'huile d'olive, le sel, les feuilles de coriandre et 75 ml d'eau si besoin. Mixez. Ajoutez quelques pois

chiches en garniture. Autres garnitures possibles : graines de courges ou pincée de cannelle en poudre.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Instagram