

Curry de légumes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes •
Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

3 carottes * 1 oignon * 1 gousse d'ail * 2 courgettes *
1 aubergine * 150 g de tomates cerise * 150 g
de maïs en boîte * 1 cuil. à soupe d'huile d'olive *
15 cl de crème liquide allégée * 2 yaourts allégés *
5 cl d'eau * 1 cuil. à soupe de garam masala



© L'Éclair production / Inna Barnavilka

Pelez les carottes, l'ail et l'oignon.

Coupez les carottes en rondelles fines et les courgettes et l'aubergine en petits dés.

Hachez l'ail et émincez l'oignon.

Faites cuire l'aubergine, les courgettes et les carottes 5 minutes à l'eau bouillante salée.

Faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile, pendant 2-3 minutes, puis ajoutez la crème, les yaourts, le garam masala, les légumes et l'eau.

Poursuivez la cuisson 20 minutes à feu doux.

Conseil : le garam masala est un mélange d'épices issu du nord de l'Inde. Il est composé de cannelle, girofle, poivre, cardamome noire, laurier, cumin, coriandre, macis.