

Cari aux légumes

Ce cari est rempli de légumes et il est excellent pour le dîner ou le souper, surtout lors de journées froides.



Végétarien



30 minutes ou moins



Congelables



TEMPS DE
PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE
CUISON
20 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 45 mL (3 c. à table) de poudre de cari
- 2,5 mL (1/2 c. à thé) de sel
- 1/2 oignon jaune coupé en quartiers
- 540 mL (19 oz liquides) de pois chiches en conserve sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 3 gousses d'ail
- 500 mL (2 tasses) de chou-fleur, coupé en petites bouchées
- 1 branche de céleri
- 250 mL (1 tasse) de pois surgelés, dégelés
- 60 mL (1/4 de tasse) de poivron vert
- 1 tomate, coupée en deux
- 5 mL (1 c. à thé) de garam masala

Préparation

- Dans un petit bol, mélanger la poudre de cari avec 3 cuillères à table d'eau. Mélanger en une pâte molle et réserver.
- Dans un robot culinaire, mettre en purée le quart de l'oignon, l'ail, le céleri, le poivron et la moitié de la tomate. Il n'est pas nécessaire que le mélange soit entièrement homogène, mais il doit être bien incorporé.
- Couper en dés le reste de l'oignon et l'autre moitié de tomate.
- Enduire légèrement une poêle antiadhésive d'un aérosol de cuisson ou d'huile et faire chauffer à feu moyen-vif. Ajouter la pâte de cari et cuire, environ 30 secondes.
- Ajouter la purée de légumes, l'oignon en dés et la tomate à la casserole. Réduire le feu à moyen et faire sauter pendant 10 minutes, en remuant fréquemment.
- Ajouter 375 mL (1 1/2 tasse) d'eau, le garam masala et le sel à la casserole et laisser mijoter à feu moyen-doux, couvert, pendant 10 minutes. Remuer de temps à autre.
- Augmenter le feu à moyen-vif et ajouter les pois chiches et le chou-fleur. Faire cuire jusqu'à ce que le chou-fleur atteigne le degré de cuisson souhaité. Ajouter les pois à la toute fin pour les réchauffer seulement.

Trucs

- ✓ Le cari s'accompagne bien d'une variété de légumes — vous pouvez remplacer le chou-fleur par des carottes, de l'aubergine, de la citrouille ou du brocoli.
- ✓ Vous cherchez quelque chose à ajouter à ce repas? **Servez-le avec du riz brun.**
- ✓ Si vous souhaitez qu'il soit plus épicé, essayez d'utiliser de la poudre de cari jamaïcaine!



Santé
Canada

Health
Canada

Canada