

## LEGUMES A L'INDIENNE



### **Ingrédients :**

- 150 g de carotte
- 150 g de poireau
- 400 g de courgettes
- 200 g d'aubergine
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- 1000 g d'eau
- 3 c. à café de sel
- 40 g d'huile d'olive
- 240 g d'oignons moyens coupés en 2
- 2 c à c de pâte d'ail
- 2 c à c de pâte de gingembre
- 85 g de tomate
- 30 g de coriandre fraîche
- 300 g de lait de coco
- 1 c. à café de curry
- ¼ c. à café de safran
- ½ c. à café de sucre
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de garam masala

### **Préparation :**

- Couper les carottes et les poireaux en rondelles et le reste des légumes en gros morceaux. Les mettre dans le Varoma
- Verser l'eau dans le bol avec le sel. Mettre le Varoma en place et régler 22 minutes température Varoma à vitesse 1. A l'arrêt de la minuterie, retirer le Varoma et vider le bol
- Verser l'huile d'olive dans le bol, faire chauffer 3 minutes température Varoma à vitesse 1.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter l'ail, les oignons, la tomate et la coriandre, hacher 7 secondes à vitesse 5
- Puis racler les bords et faire rissoler 4 minutes à 100° à vitesse 1.
- A la sonnerie, ajouter le lait de coco, 2 c. à café de sel, le reste des épices et programmer 3 minutes à 100° à vitesse 1.
- Ajouter ensuite les légumes réservés dans le bol. Enlever le gobelet Programmer 9 minutes à 100° en sens inverse et à vitesse 2
- Disposer les légumes au curry dans un plat et servir accompagné de riz.

**THERMOMINOUX 2012**

<http://thermominoux.over-blog.com>