

CARI LEGUMES AU MASSALE



Ingrédients :

- 500 g de légumes :
- courgette
- carotte
- pomme de terre
- brocoli

- 1 oignon
- 15 g de gingembre
- 4 gousses d'ail
- 1 tomate
- 15 g d'huile
- thym
- 1/2 c à c de curcuma
- 1/2 c à c de concentré de tomate
- 1 c à c de sel
- 1 c à soupe de massalé ou garam masala

Préparation :

- couper les légumes en morceaux puis réserver
- mettre dans le bol, l'oignon coupé en deux, le gingembre, l'ail et mixer 5 secondes à vitesse 5
- puis ajouter la tomate coupée en deux et mixer 5 secondes à vitesse 5
- à l'arrêt de la minuterie, racler les bords à l'aide d'une spatule, ajouter l'huile, le thym, le curcuma, le concentré de tomate, le sel et programmer 5 minutes à 100° en vitesse cuillère
- puis ajouter les légumes, le massalé et programmer 20 minutes à 100° en sens inverse vitesse cuillère
- verser dans un plat de service et servir avec du riz

Vous pouvez retrouver cette recette dans le livre "Cuisiner Créole"

THERMOMINOUX 2014

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