

Curry de knacks aux légumes par Livionna



INGRÉDIENTS

- ✓ 120 gr de riz cru
- ✓ 1 filet d'huile d'olive
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 6 knacks Madrange
- ✓ 1 pincée de gingembre
- ✓ 2 carottes
- ✓ Quelques bouquets de brocoli
- ✓ 2 cc de pâte à curry
- ✓ 200 ml de lait de coco
- ✓ De la coriandre fraîche
- ✓ 30 gr de Cacahuètes
- ✓ De la grenade
- ✓ Sel, poivre

LE PRODUIT PHARE



Difficulté

Temps de
préparation

Temps de
cuisson

Nombre de
personnes



 20 min

 30 min

 X 4

PRÉPARATION

Étape 1

Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Laver le brocoli et couper des petits bouquets. Dans de l'eau bouillante, cuire pendant 15 minutes les carottes et le brocoli.

Pendant ce temps, peler et hacher l'oignon et la gousse d'ail.

Couper les knacks en rondelles.

Étape 2

Faire revenir l'ail et l'oignon dans une poêle avec une filet d'huile d'olive, laisser rissoler. Ajouter ensuite les rondelles de knacks.

Étape 3

Laisser cuire pendant 5 minutes, puis ajouter les carottes, les brocolis, le lait de coco et la pâte à curry. Laisser mijoter pendant 10 minutes, saler et poivrer.

Étape 4

Cuire le riz dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Répartir le riz dans les assiettes, verser le curry de knacks aux légumes, ajouter des cacahuètes, de la coriandre et un peu de grenade.

Déguster !