

CURRY DE POIVRONS AU LAIT DE COCO

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min



- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- 2 gousses d'ail hachées**
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé**
- 1 cuillère à soupe de graines de moutarde**
- 1/2 cuillère à café de graines de cumin**
- 1/4 de cuillère à café de clou de girofle en poudre (je n'en avais pas alors j'en ai mis 1 entier)**
- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre**
- 2 oignons rouges finement émincés**
- 2 grand piments rouges épépinés et finement émincés (facultatif pour les jeunes gourmets)**
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates**
- 25 cl de lait de coco**
- 3 poivrons (au choix rouge, vert, jaune)**
- sel**
- coriandre fraîche pour servir**

- 1 Laver, sécher les poivrons. Les couper en deux pour ôter cloisons et graines puis les émincer.
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans un wok. Ajouter l'ail et le gingembre, les graines de moutarde (attention, ça saute !) et les graines de cumin, le clou de girofle et le curcuma en poudre. Faire revenir 1 min environ jusqu'à ce que les graines de moutarde commencent à éclater puis ajouter l'oignon et le piment. Faire revenir en remuant pendant 2 min jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli.
- 3 Incorporer en remuant le concentré de tomates, le lait de coco et les poivrons émincés. Réduire le feu et prolonger la cuisson 20 min jusqu'à ce que les poivrons soient tendres, sans faire bouillir le lait de coco. Rectifier l'assaisonnement avec du sel.
- 4 Servir avec de la coriandre et du riz parfumé.

RIZ PARFUME

Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 15 min



2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de graines de cumin
1 cuillère à soupe de graines de sésame doré
200 g de riz thaï ou basmati
coriandre fraîche hachée grossièrement
oignons frits

- 1 Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande casserole, ajouter le cumin et les graines de sésame et faire revenir 1 min.
- 2 Ajouter le riz et le faire revenir 1 min puis verser le double de son volume d'eau (dépend aussi du riz utilisé, se référer aux recommandations sur le paquet). Porter à ébullition, baisser le feu, couvrir la casserole et laisser cuire à petits bouillons jusqu'à ce que le riz ait absorbé la totalité du liquide et que les grains de riz soient gonflés et tendres.
- 3 Transvaser le riz dans un grand bol, parsemer d'oignons frits et de coriandre ciselée et servir avec un curry de poivrons au lait de coco.