

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Curry de légumes d'hiver



Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients Pour 2 personnes

- 1 patate douce
- 1 poireau
- 2 carottes
- ½ tête de chou-fleur
- 25 cl de lait de coco
- 2 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à c. de paprika en poudre
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de persil

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Épluchez et coupez tous les légumes en petits morceaux.
3. Placez l'ensemble des légumes sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 10 minutes.
4. Mélangez le lait de coco avec les épices et le sel, puis faites chauffer à feu très doux dans une petite casserole (ou dans la soupière du Vitaliseur)
5. Servez les légumes avec la sauce et quelques feuilles de persil ciselées.

Recette de Pauline Foulon, l'ananas blonde.

Idéal pour la saison, épicée et réchauffante elle ravira vos papilles.

Vous allez aussi aimer ...

[Soufflés au chocolat](#)

[Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes](#)

[Wok d'asperges au gingembre](#)

[Victoria sponge cake aux fraises](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)