Keto vegan thaï curry

vegan curry bain-marie mag 25

Imprimer

Commenter

Préparation: **25 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 500 g de tofu nature
- 1 poivron
- 3 carottes
- 1 brocoli
- 1 oignon rouge
- 1 tomate bien ferme
- 1 tasse de coriandre fraîche
- 1 tronçon de gingembre

- 2 gousses d'ail
- Le zeste de 1 citron vert
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 c. à s. de pâte de curry rouge
- 2 c. à s. de tamari
- 2 boîtes de lait de coco
- 2 c. à s. d'huile de coco désodorisée
- Sel

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez et parez tous les légumes. Coupez les carottes en dés de 1 cm. Réservez. Détaillez le brocoli. Réserver les têtes. Détaillez en fines lanières le poivron puis réservez. Coupez le tofu en dés de 2 cm et réservez.
3. Déposez les carottes sur le tamis du Vitaliseur pour 10 minutes de cuisson. Faites de même pour le brocoli. Assurez-vous de la tendreté des carottes et du brocoli en les piquant avec la pointe d'un couteau. Réservez.
4. Taillez l'oignon rouge et la tomate en brunoise. Réservez. Hachez la coriandre et l'ail puis réservez. Râpez le gingembre et le zeste de citron vert. Réservez.
5. Posez la soupière céramique sur le tamis du Vitaliseur (ou la soupière inox à la place du tamis) et faites fondre l'huile de coco. Ajoutez la tomate, l'oignon rouge, le gingembre et l'ail et poursuivez la cuisson jusqu'à l'obtention d'une pâte. Ajoutez la pâte de curry, le tamari et le piment de Cayenne. Versez délicatement le lait de coco sur la préparation. Ajoutez les carottes, le brocoli et le tofu. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
6. Ajoutez délicatement la coriandre, le zeste de citron vert et une pincée de sel. Mélangez. Ajoutez les lanières de poivrons et quelques feuilles de coriandre au moment de servir.

Cette recette a été réalisée par la cheffe Virginie Ferrari pour le magazine 95° #25 (mars avril 2020) spécial burgers avec un dossier sur le régime cétogène.

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