



Curry de perles de soja petits pois et carottes

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 150 g de perles de soja
- 1 litre de bouillon de légumes
- 350 g de petits pois et carottes cuits à l'eau
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 20cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de curry
- 2 cuillère à café de curcuma
- 2 cuillère à café de paprika
- Sel, poivre

Recette :

Préparez 1 litre de bouillon de légumes.

Plongez les perles de soja dans le bouillon et laissez-les cuire pendant 15 minutes.

Égouttez-les bien.

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon émincé et l'ail haché avec un filet d'huile d'olive.

Ajoutez le lait de coco, les épices, salez et poivrez.

Ajoutez ensuite les perles de soja égouttées et légumes cuits.

Mélangez et servez avec du riz (ou du riz de konjac) ...

Bon appétit !