



CURRY À L'INDIENNE AU FENOUIL ET AU MAÏS

Servi avec un pain naan et du yaourt



 Total : 35 min

 Veggie

 Facile

 Consommer dans les 5 jours

Ce soir, invitez l'Inde à votre table, avec tous ses parfums et toutes ses couleurs. Vous allez préparer votre propre pâte de curry, avec entre autres du gingembre, du curcuma, des graines de moutarde et du piment rouge. Si vous n'aimez pas le piquant, réduisez la quantité de piment. C'est donc un plat très savoureux que vous allez servir, un plat dont vous pouvez être fier. Faites-nous savoir s'il vous a plu !



Piment rouge



Oignon rouge



Gingembre frais



Curcuma frais



Gousse d'ail



Fenouil *



Coriandre fraîche *



Épi de maïs *



Graines de moutarde



Concentré de tomates



Riz complet



Lait de coco



Pain naan



Yaourt entier *



Flocons de chili

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe fine, sauteuse avec couvercle et bol.

Recette de **curry à l'indienne au fenouil et au maïs** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour le riz. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Émincez l'**oignon**. Râpez finement le **gingembre** et le **curcuma**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur. Taillez le **fenouil** en fines lamelles. et hachez grossièrement la **coriandre**.



4 PRÉPARER LE CURRY

Remuez le **lait de coco** jusqu'à ce que les grumeaux se soient dissous. Ajoutez-le à la sauteuse, émincez ¼ de cube de bouillon par personne par-dessus et portez le tout à ébullition tranquillement. Laissez ensuite mijoter 10 à 12 minutes.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas le piquant, réduisez la quantité de piment de moitié ou supprimez-le entièrement.



2 COUPER L'ÉPI DE MAÏS

Pendant ce temps, disposez l'**épi de maïs** debout sur une planche à découper, puis coupez délicatement les grains.



5 CUIRE LE NAAN

Enfournez le **naan** 5 à 7 minutes. Pendant ce temps, mélangez le **yaourt** et ½ de la **coriandre** dans le bol. Salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : Les flocons de chili sont très piquants. Commencez donc par en mettre un peu, goûtez bien et ajoutez-en plus si vous le souhaitez.



3 CUIRE

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez le **gingembre**, le **curcuma**, les **graines de moutarde**, l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge**, puis faites cuire le tout 1 à 2 minutes ★. Ajoutez le **concentré de tomates**, le **fenouil** et les grains de maïs, puis poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



6 SERVIR

Servez le **riz** dans des assiettes creuses et versez le curry par-dessus. Présentez le **naan** et le **yaourt** en accompagnement. Garnissez le plat avec le reste de **coriandre**. Parsemez de **flocons de chili** ★★ si vous le souhaitez.

📌 **CONSEIL** : Cette recette est riche en fibres, mais aussi en calories. Si vous surveillez votre apport, réduisez de moitié la quantité de riz et remplacez la moitié du lait de coco par du bouillon. Vous pouvez consommer le reste avec des flocons d'avoine le lendemain.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Curcuma frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (g) *	100	200	300	400	500	600
Coriandre fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Épi de maïs (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Riz complet (g)	85	170	250	335	420	505
Lait de coco (ml) 26)	150	250	350	450	600	700
Pain naan (pc) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier (ml) 7) 19) 22) *	50	75	100	125	175	200
Flocons de chili (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3989 / 954	634 / 152
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	23,8	3,8
Glucides (g)	122	19
Dont sucres (g)	23,4	3,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	211	3
Sel (g)	13,6	2,2

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
26) Sulfites

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh