



Curry de haricots blancs courge

TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 6 pers.

Préparation | 25 min

Cuisson | 30 min

INGRÉDIENTS

- 250 g de haricots blancs
- 350 g de courge
- 1 oignon émincé
- 1 gousses d'ail
- 0.5 cuil à café de paprika
- 0.5 cuil à café de curcuma
- 1 cuil à café de curry
- 1 bouillon de légumes
- 25 cl d'eau
- 25 cl de crème liquide ou lait de coco
- Persil ou coriandre
- Noix de cajou
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Retirer la peau de la courge et la couper en dés pas trop gros.

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon émincé et la gousse d'ail coupée en deux dans un filet d'huile d'olive.

Ajoutez les épices, bien mélanger et laisser cuire pendant 1 min.

Ajoutez les dés de courge, le bouillon et l'eau.

Mélanger et laissez mijoter pendant 20 min à couvert.

Incorporez les haricots blancs, ajoutez la crème liquide, mélangez et laisser cuire 10 min de plus.

Servir le curry chaud sans oublier de parsemé de persil et de noix de cajou.