

Curry vert aux nouilles

avec la pâte de curry thaï vert

Ingrédients

3 épis de maïs	1 boîte (200 ml) de lait de coco *
2 c.s. d'huile de sésame *	50 g d'amandes effilées *
1 brocoli	1 paquet (250g) de nouilles de riz thaï *
1 poivron vert	
1 oignon	
1 c.s. d'huile d'olive	
60 g de pâte de curry thaï vert *	* Produit TerraSana

Un pot riche en épices authentiques et pures, sans eau, sans huile, sans farine ni sucre pour vous garantir la meilleure qualité !

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Enduisez généreusement les épis de maïs d'huile de sésame. Faites-les rôtir au four pendant 30 minutes. Tournez-les de temps en temps.
2. Lavez le brocoli et le poivron. Découpez-les finement. Hachez l'oignon. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir l'oignon, le brocoli et le poivron pendant 2 minutes.
3. Ajoutez la pâte de curry et le lait de coco et mélangez jusqu'à ce que la pâte de curry soit bien dissoute. Laissez mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
4. Faites cuire les nouilles selon les instructions figurant sur le paquet.
5. Faites griller les amandes effilées dans une poêle sèche.
6. Répartissez les nouilles et le curry dans les assiettes. Garnissez avec les amandes effilées.
7. Salez et poivrez les épis de maïs grillés.
8. Servez le curry avec les épis de maïs et les nouilles.



3
PORTIONS