



GARDEN GOURMET CURRY VEGAN AVEC FILETS VÉGANS À L'ASIATIQUE

INGRÉDIENTS

1 paquet de Sensational Filets Asiatique
Garden Gourmet

1 petit chou-fleur

1 échalote

200 g d'épinards frais

3 cuillères à soupe généreuses de poudre
de curry de madras

1 boîte de tomates en dés (400 ml)

1 cuillère à soupe de concentré de
tomate

1 boîte de lait de coco (400 ml)

sel et poivre

quinoa (ou riz) à servir

huile d'olive pour la friture

coriandre et poivron rouge pour garnir
(facultatif)



4 PORTIONS



35 MIN



INTERMÉDIAIRE

Inspirez-vous de la cuisine asiatique et dégustez un curry végétarien à la noix de coco avec filets marinés à l'asiatique!

PRÉPARATION

1. Préparation des légumes

Épluchez et hachez l'échalote et coupez le chou-fleur en petits morceaux. Faites revenir l'échalote dans de l'huile dans une grande casserole. Faites frire le chou-fleur et ajoutez le curry madras.

2. Cuisson des légumes et du riz

Faites revenir quelques minutes et ajoutez le concentré de tomate. Ajoutez les cubes de tomates et le lait de coco. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit. Commencez à cuire votre quinoa (ou riz) en suivant les instructions sur l'emballage.

3. Préparation des filets végétariens

Pendant ce temps, faites frire les filets marinés asiatiques selon les instructions de l'emballage. Assaisonnez le curry avec du sel et du poivre et ajoutez les épinards.

4. Finalisation et dégustation!

Répartir les morceaux dans le curry ou servir séparément. Si vous aimez, ajoutez un peu de coriandre ou de piment rouge. Ajoutez votre quinoa (ou riz) sur le côté et dégustez!

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.CH/FR](https://garden-gourmet.ch/fr)