

# Curry végétarien rapide

durée totale **30 min.** 15 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**1307 kJ / 312 kcal**

Matières grasses: **15,6 g** Protéines: **11,0 g**  
Glucides: **37,7 g**

## INGRÉDIENTS

4 portions

<b>60 ml</b>	Sauce soja biologique de fermentation naturelle Kikkoman
<b>125 ml</b>	lait de coco
<b>4 càc</b>	fécule de maïs
<b>250 g</b>	oignons hachés
<b>1 càc</b>	gingembre frais râpé
<b>1</b>	grosse gousse d'ail, écrasée
<b>2 càs</b>	poudre de curry
<b>450 g</b>	légumes frais, coupés en rondelles
<b>1</b>	boîte de pois chiches, égouttés et rincés amandes effilées pour décorer

## PRÉPARATION

### Étape 1

Mélanger la sauce soja bio naturellement fermentée Kikkoman, le lait de coco et la fécule de maïs dans 250 ml d'eau.

### Étape 2

Faire chauffer l'huile à feu moyen dans un wok ou une sauteuse. Ajouter les oignons, le gingembre, l'ail et une pincée de poudre de curry et laisser mijoter une minute en remuant. Ajouter les légumes et faire revenir 4 minutes en remuant. Ajouter les pois chiches et le mélange de sauce soja bio naturellement fermentée Kikkoman, lait de coco et fécule de maïs et porter à ébullition. Faire cuire environ 1 minute en remuant constamment jusqu'à ce que les pois chiches soient chauds.

### Étape 3

Décorer avec les amandes effilées. Servir avec du riz et, selon son goût, avec un chutney de mangue.