

# Curry vert vegan aux épinards et au potiron

durée totale **30 min.** 10 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**3.652 kJ / 873 kcal**

Matières grasses: **57 g** Protéines: **19 g**  
Glucides: **79 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

### Curry :

<b>250 g</b>	de potiron Hokkaido
<b>150 g</b>	de champignons
<b>100 g</b>	de poivron rouge
<b>80 g</b>	d'échalotes
<b>2 càs</b>	d'huile de colza
<b>1,5 càs</b>	de pâte de curry vert vegan
<b>200 ml</b>	de bouillon de légumes
<b>250 ml</b>	de lait de coco
<b>1,5 càs</b>	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
<b>0,5 càs</b>	de beurre de cacahuète
<b>80 g</b>	de jeunes pousses d'épinards
<b>1</b>	citron vert
<b>En plus :</b>	
<b>300 g</b>	de riz basmati cuit
<b>30 g</b>	de noix de cajou grillées
<b>2 càc</b>	de graines de sésame noir
<b>2 càs</b>	de feuilles de coriandre

## PRÉPARATION

### Étape 1

**250 g** de potiron Hokkaido - **150 g** de champignons - **100 g** de poivron rouge - **80 g** d'échalotes

Couper le potiron en cubes de taille régulière (3x3 cm). Couper les champignons en quatre ou en deux s'ils sont petits. Couper le poivron rouge en lamelles. Éplucher les échalotes et les couper en fines lamelles.

### Étape 2

**2 càs** d'huile de colza - **1,5 càs** de pâte de curry vert végétalien - **200 ml** de bouillon de légumes - **250 ml** de lait de coco - **1,5 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,5 càs** de beurre de cacahuète - **80 g** de jeunes pousses d'épinards - **1** citron vert

Faire chauffer l'huile de colza dans une casserole, ajouter les morceaux d'échalote et les faire revenir brièvement. Ajouter le potiron, les champignons et le poivron rouge et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis. Incorporer les épinards et le jus d'un demi-citron vert, puis faire chauffer brièvement.

### Étape 3

**300 g** de riz basmati cuit - **30 g** de noix de cajou grillées - **2 càc** de graines de sésame noir - **2 càs** de feuilles de coriandre

Répartir le riz dans des bols et verser le curry dessus à l'aide d'une cuillère. Saupoudrer de noix de cajou grillées et de graines de sésame noir. Terminer par les feuilles de coriandre et servir avec le demi-citron vert restant, coupé en quartiers.