

Keema curry à l'aubergine et à la tomate

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

Données nutritionnelles (par portion):
2.800 kJ / 670 kcal

Matières grasses: **24 g** Protéines: **32 g**
Glucides: **78 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Base pour curry :

1 poireau
200 g de viande hachée (bœuf, porc ou végétale)
5 g d'ail
5 g de gingembre
120 g d'aubergine
2 càc de curry en poudre
1 càs Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs de ketchup
1 càs d'huile de colza
0,5 càc de graines de cumin
200 ml d'eau

Pour servir :

400 g de riz cuit

Garniture :

5 cm de poireau (partie blanche uniquement)
1 tomate moyenne (environ 70 g)

PRÉPARATION

Étape 1

5 g d'ail - **5 g** de gingembre - **1** poireau - **120 g** d'aubergine - **1** tomate moyenne (environ 70 g)
Hacher finement l'ail et le gingembre. Couper 5 cm de la partie blanche du poireau, puis l'émincer finement dans le sens de la longueur pour la garniture. Couper le reste du poireau en petits morceaux. Couper l'aubergine en cubes de 1 cm et la faire tremper dans de l'eau salée (500 ml d'eau avec 1 cuillère à café de sel) pendant environ 10 minutes, puis égoutter. Couper la tomate en deux horizontalement.

Étape 2

1 càs d'huile de colza - **0,5 càc** de graines de cumin - **2 càc** de curry en poudre - **200 g** de viande hachée (bœuf, porc ou végétale) - **200 ml** d'eau
Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle à feu doux. Ajouter l'ail et le gingembre de l'étape 1 ainsi que les graines de cumin et faire revenir doucement jusqu'à ce que le mélange dégage son arôme. Faire griller la tomate, côté coupé vers le bas, dans un espace libre de la poêle jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Ajouter le poireau haché et le curry en poudre et faire revenir brièvement. Retourner la tomate, une fois qu'elle est légèrement ramollie, la retirer de la poêle et réserver. Ajouter la viande hachée et la faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Égoutter les cubes d'aubergine et les ajouter à la poêle avec l'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.

Étape 3

1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

- **1 càs** Préparation à diluer à chaud pour soupe
Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman - **1**
càs de ketchup

Ajouter la sauce soja Kikkoman, la base pour soupe ramen Kikkoman et le ketchup dans la poêle.

Mélanger bien jusqu'à ce que les saveurs soient uniformément réparties.

Étape 4

400 g de riz cuit

Servir le curry sur le riz cuit. Garnir avec la tomate grillée et les poireaux émincés égouttés de l'étape 1 pour terminer.