

# Ragoût de citrouille & gambo au riz

durée totale **50 min.** 20 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

## INGRÉDIENTS

10 portions

### Pour le riz:

**500 g** de riz basmati

### Pour le ragoût:

**400 g** de gousses de gambo  
(peuvent être congelées)

**400 g** d'oignons émincés

**12 g** de gousses d'ail émincés

**60 g** de gingembre émincé

**50 ml** d'huile de colza

**2 kg** de courge butternut

**500 g** pois chiches en boîte,  
égouttés

**120 g** purée de tomates

**40 ml** Tamari sauce soja sans  
gluten fermentation  
naturelle Kikkoman

**800 ml** lait de coco

**60 ml** jus de citron vert

**2 g** sel, selon le goût

**2 g** poivre noir fraîchement  
moulu

**6 g** graines de cumin  
moulues

**10 g** de harissa ou de curry en  
poudre

### Pour garnir:

**3 g** de feuilles de coriandre  
(facultatif)

## PRÉPARATION

### Étape 1

Cuire le riz selon les instructions du paquet.

### Étape 2

Laver les gousses de gambo et les blanchir dans de l'eau bouillante pendant environ 1 minute, puis refroidir dans de l'eau glacée.

### Étape 3

Éplucher et hacher l'oignon, l'ail et le gingembre, puis les réduire en purée.

### Étape 4

Chauffer l'huile dans une grande casserole et faire revenir la pâte d'oignon-ail pendant 2 minutes.

### Étape 5

Ajouter les cubes de courge, les pois chiches, la purée de tomates et la sauce soja Kikkoman sans gluten dans la même casserole. Faire revenir le tout pendant environ 5 minutes. Ajouter le lait de coco, le jus de citron vert, le sel, le poivre et le cumin. Assaisonner avec la harissa et laisser mijoter à couvert pendant environ 15 minutes. Ajouter le gambo vers la fin et laisser mijoter encore 2-3 minutes.

### Étape 6

Servir avec le riz et garnir avec les feuilles de coriandre.