

# CURRY DE LÉGUMES

- 4 poireaux
- 1 chou fleur
- 6 carottes
- 2 fenouils
- 3 feuilles de laurier
- 2 gousses d'ail
- 1/2 oignon blanc
- 3 c à s de curry
- 540 ml de lait de coco
- 500 ml d'eau

- > Laver et découper les légumes
- > Peler et ciseler le demi oignon et l'ail
- > Dans une cocotte, verser l'huile d'olive, ajouter l'oignon, les gousses d'ail et remuer 3 minutes
- > Ajouter ensuite les poireaux, les fenouils, les feuilles de laurier, saler, poivrer et mélanger à nouveau
- > Ajouter les carottes, le chou fleur, le curry et verser les 500 ml d'eau
- > Laisser cuire à couvert sur feu moyen pendant 40 minutes
- > Puis ajouter le lait de coco
- > Poursuivre la cuisson pendant 30 minutes à découvert à feu doux
- > Vous pouvez ajouter de la coriandre au moment du service




## DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste  
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER\\_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 [contact@dachermadiet.com](mailto:contact@dachermadiet.com)

 06.59.32.25.22

