

Curry indien aux légumes.



Température : 160°C
Taux d'humidité : 100%
Cuisson : 25 à 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de riz
3 dl d'eau
1 pincée de sel
2 oignons
3 courgettes
2 cuillères à soupe de curry doux
½ cuillère à soupe de curry fort
¼ cuillère à café de cannelle, de gingembre,
de coriandre, de cardamome et de poivre, moulus
1 cuillère à café de cumin
1 feuille de laurier

1 cuillère à soupe de concentré de bouillon
de légumes
4 dl d'eau
200 g de pommes de terre fermes à la cuisson
200 g de céleri
100 g de haricots
3 carottes
1 petit chou-fleur et 1 petit brocoli
2 tomates
D'autres légumes comme des mange-tout,
des aubergines, des petits pois, du fenouil,
du chou-rave ou de l'ail, au choix

Préchauffez le four à 100°C, 100% d'humidité.

- Mettez le riz, l'eau et le sel dans un saladier, un plat ou un moule à gratin.
- Ciselez finement les oignons. Épluchez les courgettes et taillez-les en petits cubes. Mettez les oignons et les courgettes dans le plat Gastro Norm non perforé avec les épices, le bouillon et l'eau.
- Épluchez les pommes de terre et le céleri, taillez-les en dés. Coupez les haricots en deux. Épluchez et coupez les carottes en quatre. Séparez les bouquets de chou-fleur et de brocoli. Incisez les tomates en croix.
- Blanchissez les tomates 2 à 3 min dans le four à vapeur préchauffé, jusqu'à ce que la peau commence à peler. Puis choquez-les aussitôt à l'eau glacée, émondez-les et coupez-les en cubes.
- Changez le réglage du four sur 160°C avec 100% d'humidité.
- Enfourez le plat Gastro Norm avec les courgettes et les oignons et laissez cuire 20 min jusqu'à évaporation de l'eau et obtention d'une compote.

- Puis réglez de nouveau le four sur 100°C avec 100% d'humidité.
- Ajoutez tous les légumes et faites cuire à la vapeur pendant encore 25 à 30 min (selon le croquant souhaité).
- Dans le même temps, faites cuire 25 à 30 min également le riz que vous avez préalablement préparé (pour la cuisson du riz se reporter à la page 68).