



ÉMINCÉ PROTANEO - SIMPLEMENT BON

Curry Thaï jaune avec émincé Protaneo

Curry Thai jaune avec émincé Protaneo



Ingrédients (4 Pers.)

120 g	Émincé Protaneo *
1 cs	Curry doux
200 ml	Eau bouillante
80 g	Huile de colza
20 g	Gingembre haché
2	Gousses d'ail hachées
160 g	Echalotes finement hachées
60 g	Poireaux coupés en rondelles de 5 mm
240 g	Courgettes épépinées et coupées en dés de 1 cm
80 g	Carottes coupées en rondelles de 1 mm d'épaisseur
120 g	Poivrons jaunes coupés en dés de 2 cm
400 g	Lait de coco
200 ml	Eau
140 g	Pâte de curry jaune
1 cc	Bouillon de légumes
4 brins	Coriandre fraîche pour garniture
	Sel et poivre
280 g	Riz Basmati

Préparation

- 1 Mélanger l'émincé Protaneo avec le curry mild, verser 200 ml d'eau chaude et laisser gonfler 15 minutes. Faire dorer l'émincé dans 40 g d'huile de colza, assaisonner et réserver.
- 2 Avec le reste d'huile de colza, faire revenir les légumes dans une poêle pendant 4-5 minutes, assaisonner, retirer et réserver avec l'émincé.
- 3 Déglacer le fond de cuisson dans la poêle avec l'eau et le lait de coco, ajouter la pâte de curry et le bouillon de légumes, porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les légumes et l'émincé, porter à ébullition, rectifier l'assaisonnement. Ajouter de la coriandre effeuillée sur le mélange en guise de garniture.
- 4 Faire cuire le riz selon les indications figurant sur l'emballage et le servir en accompagnement.

ECO-SCORE beelong.ch



* L'échelle ECO-SCORE® et la certification IP-SUISSE sont uniquement attribuées au produit « Émincé Protaneo ».



protaneo