

## Curry de légumes aux œufs

VÉGÉTARIEN

Mise en place et préparation: env. 50 min

**1 c. à soupe de beurre à rôtir**

**2 gousses d'ail**, pressées

**2 oignons**, finement hachés

**2 feuilles de laurier**

**1 c. à café de curcuma**

**½ c. à café de piment en poudre**

**1 ½ c. à soupe de gingembre frais**, finement râpé

**100 g de gombos** ou de haricots, en morceaux biseautés d'env. 2 cm de long

**100 g de carotte**, en rondelles biseautées d'env. 5 mm

**200 g de potiron**, en morceaux, puis en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur

**1 ½ dl d'eau**

**1 c. à café de sel**

**4 œufs**, durs, écalés, entaillés en quatre dans la longueur

**½ c. à café de curcuma**

**1 c. à soupe de garam masala** (voir recette)

**poivre**, selon goût

**1.** Faire chauffer le beurre dans une casserole. Ajouter l'ail et tous les ingrédients, y compris le gingembre, faire revenir env. 5 minutes. Ajouter les légumes, mijoter env. 3 minutes.

**2.** Ajouter l'eau et le sel, porter à ébullition, baisser la chaleur, laisser cuire doucement 10 min à couvert. Frotter les œufs avec le curcuma, poser sur les légumes, poursuivre doucement la cuisson env. 10 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, assaisonner. Retirer les feuilles de laurier, partager les œufs dans la longueur, dresser les légumes, poser les œufs dessus.

**Servir avec:** masoor daal, riz basmati, papadams (voir petite photo).

**Par personne:** lipides 10g, protéines 9g, glucides 17g, 684 kJ (164 kcal)



Les papadams sont des galettes frites à base de farine de lentilles ou de pois chiches. En vente dans les supermarchés Coop et les épiceries asiatiques.

## Garam masala

Mise en place et préparation: env. 10 min pour 1 pot en verre d'env. 1 dl

**1 c. à soupe de graines de coriandre**

**1 c. à soupe de graines de cumin**

**1 c. à café de grains de poivre noir**

**5 capsules vertes de cardamome**, graines

**½ bâton de cannelle**

**6 clous de girofle**

**¼ de c. à café de muscade**

**1.** Dans une poêle, faire griller à sec toutes les épices, y compris les clous de girofle, sur tout petit feu, pendant 20 min environ.

**2.** Laisser tiédir, piler finement dans un mortier ou moulin finement dans le hachoir électrique, incorporer la muscade. Mettre dans le pot, bien fermer.

**Conservation:** env. 6 mois dans un endroit sec, à l'abri de la lumière.

**Suggestion:** le garam masala est vendu dans les grands supermarchés Coop et dans les épiceries asiatiques.