



# CURRY À L'INDIENNE AU FENOUIL ET AU MAÏS

servi avec un pain naan et du yaourt bien frais



Total pour 2 personnes :  
**35 min.**



Veggie



Facile

Consommer dans  
les jours

Petit voyage en Inde ce soir : couleurs, saveurs et parfums, tout y est. Vous préparerez vous-même votre pâte de curry avec entre autres du gingembre, du curcuma, des graines de moutarde et du piment rouge. Vous n'aimez pas manger trop épicé ? Ajoutez moins de piment rouge. Ce plat est un régal des sens. Dites-nous ce que vous en pensez !



Piment rouge



Oignon rouge



Gingembre  
frais



Curcuma \*



Gousse d'ail



Fenouil \*



Coriandre  
fraîche \*



Graines de moutarde  
jaune



Concentré de  
tomates



Riz complet



Lait de coco



Maïs en  
boîte



Pain naan



Yaourt  
entier \*

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Recette de **curry à l'indienne au fenouil et au maïs** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour le **riz**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez une pincée de sel. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Émincez l'**oignon**. Râpez finement le **gingembre** et le **curcuma** ✨. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur, taillez le légume en fines lamelles et hachez grossièrement la **coriandre**.

### 2 CUIRE

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez le **gingembre**, le **curcuma**, les **graines de moutarde**, l'**oignon**, l'**ail** et le **poivron rouge**, faites-les revenir 1 à 2 minutes ✂, ajoutez le **concentré de tomates** et le **fenouil**, puis poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.

### 3 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égoutte-le et réservez-le sans couvercle.

★**CONSEIL** : Attention : le curcuma déteint fortement. Portez des gants en plastique ou emballez vos mains dans des sacs à sandwich avant de le râper.



### 4 PRÉPARER LE CURRY

Remuez le **lait de coco** jusqu'à ce que les grumeaux se soient dissous. Ajoutez-le à la sauteuse, émincez ¼ de cube de bouillon par personne par-dessus et portez le tout à ébullition doucement. Égouttez le **maïs**, puis ajoutez-le. Laissez ensuite mijoter 10 à 12 minutes. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

### 5 CUIRE LE NAAN

Enfournez le **naan** 5 à 7 minutes. Pendant ce temps, mélangez le **yaourt** et ½ de la **coriandre** dans le bol. Salez et poivrez.

✂ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas le piquant, réduisez la quantité de piment de moitié ou supprimez-le entièrement.

### 6 SERVIR

Servez le **riz** dans des assiettes creuses et versez le curry par-dessus. Présentez le **naan** et le **yaourt** en accompagnement. Garnissez le plat avec le reste de la **coriandre**.

✂ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat est riche en fibres, puisqu'il représente près de la moitié des apports quotidiens recommandés. Mais il est aussi plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, réduisez de moitié la quantité de riz et remplacez la moitié du lait de coco par du bouillon. Vous pourrez préparer des flocons d'avoine pour le petit déjeuner du lendemain avec le reste du lait de coco.

# 1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc) ✨	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Curcuma (cm) ✨	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (g) ✨	100	200	300	400	500	600
Coriandre fraîche (g) ✨	2½	5	7½	10	12½	15
Graines de moutarde jaune (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (petit pot)	½	1	1½	2	2½	3
Riz complet (g)	85	170	250	335	420	505
Lait de coco (ml) 26)	150	250	350	450	600	700
Tomates cerises en boîte (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pc) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) ✨	50	75	100	125	175	200

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	0¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

✂ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3977 / 951	640 / 153
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	24,1	3,9
Glucides (g)	121	20
Dont sucres (g)	22,2	3,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,2	0,4

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix  
26) Sulfites

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !