



CURRY D'ÉPINARDS À LA FETA ET AUX AMANDES

Servi avec du riz basmati



Riz basmati



Feta ✨



Amandes salées



Piment vert ✨



Gousse d'ail



Gingembre frais



Garam masala



Épinards ✨



Lait de coco

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 5 jours

Voici un plat idéal après une journée chargée. Il s'inspire du palak paneer, un plat indien épicé à base d'épinards. Nous avons remplacé le paneer par de la feta et ajouté un peu de lait de coco. Le tout est assaisonné avec du garam masala, un mélange d'épices composé notamment de coriandre, de cumin et de cannelle.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe et wok ou sauteuse.

Recette de **curry d'épinards à la feta et aux amandes** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 COUPER LA FETA

Pendant ce temps, coupez la **feta** en morceaux ★ et concassez les **amandes**.

★ **CONSEIL** : Évitez de faire des morceaux trop petits, sinon la feta se désagrège facilement.



3 COUPER

Épépinez le **piment** et émincez-le finement. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement.



4 FAIRE REVENIR LES CONDIMENTS

Faites fondre le beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir le **piment**, l'**ail**, le **gingembre** et le **garam masala** 2 minutes.



5 CUIRE LES ÉPINARDS

Ajoutez une poignée d'**épinards** à la poêle contenant les condiments et mélangez jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Répétez cette opération jusqu'à utiliser tous les **épinards**. Versez ensuite le **lait de coco** et réchauffez 2 minutes de plus. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **riz basmati** et accompagnez-le du curry d'épinards. Disposez les morceaux de **feta** par-dessus et parsemez d'**amandes**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------|---------|-----|-----|-----|------|------|
| Riz basmati (g) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 505 |
| Feta (g) 7) * | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Amandes salées (g) 5) 8) 25) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Piment vert (pc) * | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Gousse d'ail (pc) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Gingembre frais (cm) | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 7 |
| Garam masala (cc) | ¾ | 1 ½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Épinards (g) * | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Lait de coco (ml) 26) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Beurre (cs) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Poivre et sel | Au goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3803 / 909 | 785 / 188 |
| Lipides total (g) | 54 | 11 |
| Dont saturés (g) | 32,1 | 6,6 |
| Glucides (g) | 76 | 16 |
| Dont sucres (g) | 2,6 | 0,5 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 29 | 6 |
| Sel (g) | 2,4 | 0,5 |

ALLERGÈNES

5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 25) Sésame 26) Sulfites

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