

Curry doux – Fiche recette professionnelle (8 portions)

Ingrédients (8 pers)	Quantité	Préparation
Oignons jaunes	400 g	Ciselés
Huile de tournesol	60 ml	Pour cuisson
Ail semoule	2 c. à soupe (env. 16 g)	À incorporer en début de cuisson
Curcuma moulu	2 c. à soupe (env. 14 g)	À mélanger aux oignons
Coriandre moulue	1 c. à soupe (env. 7 g)	Avec les autres épices
Cumin moulu	1 c. à soupe (env. 7 g)	Avec les autres épices
Paprika doux	2 c. à café (env. 6 g)	Avec les autres épices
Cannelle moulue	1/2 c. à café (env. 1,5 g)	En fin de mélange d'épices
Gingembre moulu	1 c. à café (env. 3 g)	Avec les autres épices
Tomates concassées (boîte)	800 g	Ajouter après les épices
Lait de coco	400 ml	Après réduction tomates
Sel fin	16 g (à ajuster)	En assaisonnement
Poivre noir moulu	1 c. à café (env. 2 g)	Fin de cuisson
Feuilles de coriandre séchée	2 c. à soupe (env. 3 g)	Pour finition ou service

Étapes de réalisation

1. Faire revenir les oignons ciselés dans l'huile de tournesol jusqu'à légère coloration.
2. Ajouter l'ail semoule, le curcuma, la coriandre moulue, le cumin, le paprika doux, la cannelle et le gingembre. Mélanger 2 minutes à feu doux.
3. Incorporer les tomates concassées, cuire à feu moyen 10 minutes afin de bien concentrer les arômes.
4. Verser le lait de coco, assaisonner avec le sel et le poivre. Mélanger soigneusement.
5. Laisser mijoter à feu doux 20 minutes, ajuster l'assaisonnement selon besoin.
6. En finition, incorporer les feuilles de coriandre séchée. Maintenir au chaud pour le service.

Allergènes potentiels

Vérifier absence de traces de gluten, moutarde, céleri dans les épices utilisées.

Lait de coco : contrôler la présence d'allergènes croisés (fruits à coque).

Infos nutrition (indicatif)

Riche en fibres et antioxydants grâce aux épices et légumes.

Faible en matières grasses animales (utilisation d'huile de tournesol et lait de coco).

Sans lactose, adapté aux régimes végétariens et sans gluten selon les contrôles matière première.