



Roti aux navets, aux pois chiches et aux épinards

dans une sauce au curry et à la coco

Un plat de roti traditionnel ne contient pas beaucoup de sauce, mais nous y en avons secrètement ajouté beaucoup pour que vous puissiez l'utiliser comme dip. Un coup de cœur à 100% pour toute la famille !

20 min | 696 kcal

*Aidez-nous à réduire
l'utilisation du papier, les
émissions de CO2 et les coûts
en consultant vos recettes sur
notre site web.*

ekomenu
SENTEZ-VOUS BIEN

INGRÉDIENTS BIOLOGIQUES

		1P	2P	3P	4P
Pois chiches	g	100	200	300	370
Épinards	g	100	200	200	400
Navets	g	100	200	300	400
Tomate	pc(s)	1	2	3	4
Piment rouge	pc(s)	0.25	0.5	0.75	1
Crème de coco	ml	80	160	240	320
Roti (pain)	pc(s)	1	2	3	4
Garam Masala	c. à thé	1	2	3	4

à ajouter vous-même:

Huile	cuillère	1	2	3	4
Bouillon	ml	100	200	300	400
Poudre de curry	c. à thé	0.5	1	1.5	2
Sal et poivre					

* Avec la culture biologique, il y a plus de diversité dans le poids des légumes fournis. Pour éviter le gaspillage, nous ajustons parfois les quantités lors de l'emballage. Nous garantissons 200 à 250g de légumes par personne.



Partagez votre menu en ligne via le #ekomenu

PRÉPARATION

1. Lavez les pois chiches dans une passoire sous le robinet et égouttez-les. Lavez les épinards et retirez les tiges dures si nécessaire. Épluchez les navets et coupez-les en cubes. Lavez les tomates et le piment rouge et coupez-les finement. Préparez le bouillon.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites d'abord revenir les navets pendant 3-4 minutes. Ajoutez ensuite les tomates, le piment rouge, les pois chiches, le garam masala et la poudre de curry et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Déglacez avec la crème de coco et le bouillon et laissez mijoter pendant 5 minutes. En dernier lieu, ajoutez les épinards et laissez-les réduire. Ajoutez un peu d'eau ou du bouillon à la sauce si vous la trouvez trop épaisse.
3. Chauffez les crêpes de roti dans une poêle chaude ou au four. Versez-y la sauce aux légumes.

Astuce: Vous pouvez également faire frire les pois chiches dans une crêpière (sans matière grasse) avec du piment et du cumin en poudre puis les disperser sur le roti.

Biologique



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Inscrivez-vous à notre lettre d'information

