

Curry de haricots rouges

Pour 4 personnes : 600g de haricots rouges cuits

400g de chair de courge en dés

150g de purée de tomate

1 oignon émincé

1 gousse d'ail émincée

cumin, coriandre, curcuma, piment selon les goûts

une cuillère à soupe d'huile d'olive

persil ou coriandre

sel, poivre

- 1) Dans une grande poêle, faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide puis ajouter l'ail et les épices et laisser revenir une minute pour libérer les parfums.
- 2) Ajouter la purée de tomate et les morceaux de courge. mélanger
- 3) Ajouter les haricots rouges, couvrir d'eau et saler.
- 4) Porter à ébullition puis baisser le feu. Mettre un couvercle et laisser cuire à petits bouillons 30 à 40 minutes jusqu'à ce que la courge soit cuite. Mélanger de temps en temps pour s'assurer que cela n'attache pas. Ajouter un demi-verre d'eau si nécessaire.
- 5) Parsemer d'un peu de persil ou coriandre.
- 6) Servir avec du riz pour un plat végétarien complet.

Source : www.lutsubo.com