

eFarmz

CURRY DE CHOU KALE AUX POMMES DE TERRE





20 mn



20 mn



une cocotte ou une grande sauteuse



à manger dans les 5 jours

# CURRY DE CHOU KALE AUX POMMES DE TERRE ET NOIX DE CAJOU

**1.** Lavez le **chou kale**. Séparez les tiges des feuilles. Epluchez et lavez les **pommes de terre** puis coupez-les en cubes d'environ 2cm. Emincez l'**oignon**.

**2.** Faites chauffer un filet d'**huile d'olive** dans une cocotte. Jetez-y les **graines de moutarde**. Lorsqu'elles éclatent, ajoutez l'oignon émincé et le **gingembre** râpé, laissez revenir quelques minutes sans coloration. Ajoutez le **cumin** et le **curry** puis les pommes de terre. Laissez cuire le tout à feu doux à couvert (en mélangeant de temps en temps) pendant une dizaine de minutes.

**3.** Versez le **lait de coco** dans la cocotte, ajoutez les feuilles de kale grossièrement hachées et les **noix de cajou**. **Salez, poivrez** puis laissez mijoter à feu doux pendant 10mn supplémentaires.

**4.** Servez bien chaud.

	2p	3p	4p	5p	6p
• Chou Kale <sup>BE</sup> (g)	200	300	400	500	600
• Pommes de terre <sup>BE</sup> (g)	500	750	1000	1250	1500
• Oignon <sup>BE</sup> (pc)	1	1 ½	2	2 ½	3
• Gingembre (càs)	1	1 ½	2	2 ½	3
• Lait de coco (cl)	20	30	40	50	60
• Graines de moutarde (càs)	1/2	3/4	1	1 ¼	1 ½
• Noix de cajou (g)	100	150	200	250	300
• Cumin (càc)	1/2	3/4	1	1 ¼	1 ½
• Curry (càc)	1/2	3/4	1	1 ¼	1 ½
• Huile d'olive <sup>(1)</sup>					
• Sel et poivre <sup>(1)</sup>					

(1) Non fourni dans la box.



Tous les produits sont certifiés bio sauf indication contraire. Ils sont aussi toujours d'origine belge quand c'est possible. Des remarques, des questions sur cette recette, contactez-nous à [hello@efarmz.be](mailto:hello@efarmz.be)

