Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Moyenne **Temps de préparation : 10 minutes** **Temps de cuisson : 30 minutes**



CURRY D'ASPERGES, RIZ ET COCO À LA THAÏ

Un curry crémeux d'asperges mijotées dans un lait de coco parfumé aux épices thaï, servi avec un riz moelleux pour un voyage gourmand aux saveurs exotiques.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Riz
80 grs



Asperges
6



Oignon
1



Gousse d'ail
1



Coriandre
1



Curry vert
2cc



Lait de coco
1



Sauce soja
10ml

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Beurre
1 cuillère à soupe



Sel et poivre
1 pincée



Huile de tournesol

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Coupez l'extrémité dure des asperges. Gardez les pointes entières et coupez le reste des tiges en petits tronçons.

ÉTAPE 2

Portez une grande casserole d'eau bouillante salée à ébullition pour le riz. Coupez l 'oignon en fines demi lunes et ciselez l'ail. Effeuillez et ciselez la coriandre

ÉTAPE 3

Faites cuire le riz 12mn et réservez le à couvert.

ÉTAPE 4

Faites chauffer un filet d'huile à feu moyen vif, faites y revenir l'oignon, l'ail et un peu de curry vert. Ajoutez les asperges et un filet d'eau (3 cs par personne environ), remuez, couvrez et faites cuire 9/11mn de plus jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez de l'eau ou de l'huile si ça accroche un peu.

ÉTAPE 5

Ajoutez le lait de coco et 10ml de sauce soja par personne. Couvrez et laissez mijoter 4/6mn. Assaisonnez en sel et poivre, coriandre et mélangez.

ÉTAPE 6

Servez le riz et le curry dans les assiettes, saupoudrez du reste de coriandre.