

CURRY DE GOMBOS ?

Niveau
Moyen

Temps
20 minutes

Pour
4 personnes

Ingrédients

- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 300g de gombo
- 1 c. à s. de curry
- 1 petite boîte de tomates concassées (ou 2 tomates en dés en saison)
- 1 cube de volaille
- 1 brique de lait de coco
- 1 c. à c. de miel

Sources : Top Santé



LES ÉTAPES

Peler et émincer l'oignon et les gousses d'ail.

Rincer 300 g de gombos, les blanchir, enlever les extrémités et couper les en morceaux.

Faire revenir l'ail avec 1 c. à s. de curry dans poêle puis ajouter l'oignon.

Verser la boîte de tomates concassées (ou 2 tomates en dés en saison) et incorporer le cube de bouillon de légumes.

Ajouter les gombos et la brique de lait de coco.

Laisser mijoter 20 min le tout à couvert et à feu doux. Poursuivre la cuisson 10 min supplémentaires à feu plus fort pour que la sauce s'épaississe.

Saler, poivrer, et verser 1 c. à c. de miel.