



## LA RECETTE DE LA MASTERCLASS EAVD

### Votre curry maison et ses légumes vapeur de saison au riz complet et sauce thaï

*Recette végétarienne parfaitement équilibrée*

#### Matériel :

- 1 cuiseur vapeur
- 1 planche et 1 bon couteau
- 1 blender ou mixeur
- 1 auto-cuiseur de riz (ou 1 casserole et 1 plaque de cuisson)

#### Ingrédients pour 4 personnes :

##### **Pour les légumes vapeur :**

- 2 carottes lavées et coupées en biseaux
- 1 brocolis ou 1 chou romanesco détaillé en bouquet dont on aura gardé et pelé le pied, détaillé en petits cubes
- 150 gr de champignons shiitake (frais ou séchés) ou champignons de Paris/châtaignes coupés en quartiers
- 200 gr de haricots edamame (en conserve) ou de jets de soja bio (une petite barquette) ou d'autres légumineuses (lentilles, fèves, pois cassés, ...)



##### **Alternatives de légumes selon les saisons :**

- brocolis, carottes, champignons de Paris, céleri-rave, ... (automne)
- chou kale, chicon/endive, courge butternut, champignons, ... (hiver)
- courgette, chou chinois/pointu, carottes, fèves des marais ou petits pois, ... (printemps)
- poivron, haricots mange-tout, chou-fleur, ... (été)

##### **Pour la sauce curry maison :**

- 6 à 8 belles échalotes épluchées, grossièrement coupées en quatre
- 3 à 4 gousses d'ail
- 1 gros pouce (environ 35 gr) de gingembre coupé grossièrement
- 1 pouce de curcuma (environ 25 gr) ou 1 càs de curcuma en poudre
- ½ bâton (environ 10 gr) de lemon grass (citronnelle) en lamelles – facultatif

Après cuisson :

- fleur de sel selon de goût
- 2 càs rases d'huile de coco (ou 125 ml de lait de coco bio et chauffé)
- de l'eau de cuisson des légumes ou de l'eau bouillante pour obtenir une belle consistance (n'ajoutez pas d'eau si vous employez du lait de coco)

### **Variantes de la sauce curry :**

Ajoutez selon vos envies : piments rouges/verts/jaunes (pour la couleur et le piquant désiré), des feuilles de citron kéfir/ de citrus, des graines de coriandre, de moutarde, de fenouil, de cumin, ...

### **Pour la sauce crue thaï :**

- 6 à 8 càs d'huile de sésame (non-toastée)
- ½ à 1 piment rouge haché fin selon le goût
- 1 filet de jus de citron (testez l'acidité)
- 4 càs de tamari ou shoyu ou fleur de sel
- 1 botte entière de coriandre hachée

### **Pour le riz :**

- 2 tasses de riz complet, trempé 12h dans de l'eau de qualité (de source ou de bouteille idéalement)

### Recette :

Facultatif : Trempez 2 tasses de riz rond complet dans 4 tasses d'eau de qualité pendant 12h. Rincez abondamment pour ôter l'amidon (jusqu'à ce que l'eau soit bien claire).

Dans une casserole ou l'autocuiseur, placez le riz égoutté, couvrez largement d'eau (+/- 2 cm au-dessus du riz) avec une pincée de sel et cuisez entre 20 à 25 minutes. Réservez.

Par ailleurs, cuisez ensemble les échalotes, l'ail, le gingembre et le curcuma (et d'autres condiments selon la variante choisie) pendant environ 16 minutes à la vapeur. Mixez ensuite le tout à haute vitesse en ajoutant l'huile de coco ou du lait de coco chauffé (ou de l'eau bouillante jusqu'à obtention d'une crème parfaitement lisse et onctueuse).

Cuisez les légumes 18 à 20 min à la vapeur, ajoutez les jets de soja 2 à 3 minutes avant la fin.

Assemblez les ingrédients de la sauce crue thaï.

Dressez le riz cuit et chaud dans de grands bols, nappez de sauce curry, garnissez avec les légumes vapeur, ensuite la sauce crue thaï et les jets de soja par-dessus. Le plat se déguste sans tarder... avec ou sans baguettes !

Autant de possible, nous vous invitons à privilégier des ingrédients de culture biologique. Ainsi, vous ne devrez pas les éplucher (comme le gingembre, par exemple), vous gagnerez du temps, produirez moins de déchets et surtout ... vous conserverez tous les bienfaits nutritionnels !

Facilitez-vous le travail !

Nous vous en souhaitons beaucoup de satisfaction !

Véronique Taburiaux,  
Nutritionniste & Cheffe de cuisine  
Directrice engagée et passionnée de  
l'École d'Alimentation Vivante et Durable