

## ASSIETTE AUTOMNALE | LÉGUMES RÔTIS & SAUCE COCO CURRY



### INGRÉDIENTS :

#### POUR 4 PERSONNES :

- 1 brocolis
- 1 petit potimarron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 400ml de crème de coco
- 8 tomates séchées
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 1 c.à.s de curry en poudre
- 1 c.à.c de cumin en poudre
- 1 c.à.c de coriandre en poudre
- 1 c.à.c d'ail en poudre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### PRÉPARATION :

Commencez par couper les fleurettes du brocolis. Faites bouillir de l'eau, ajoutez-y une pincée de gros sel et faites cuire vos fleurettes entre 7 et 10 minutes. Une fois cuites, stoppez la cuisson en les passant sous l'eau froide (ce qui leur permettra également de conserver leur couleur) et réservez-les.

Coupez grossièrement le potimarron en gros cube. La peau étant comestible, vous pouvez la garder. Assaisonnez-le avec de l'huile d'olive, sel et poivre, le cumin, la coriandre et l'ail en poudre. Mélangez bien le tout pour que les épices soient bien réparties. Faites cuire le tout au four pendant 45 minutes à 200° : le potimarron doit être bien fondant. J'ai rajouté le brocolis en fin de cuisson, four éteint mais encore chaud, pour qu'il soit bien chaud au moment de servir.

Pour la sauce, émincez finement l'oignon, la gousse d'ail et les tomates séchées. Faites revenir le tout dans une casserole dans un filet d'huile d'olive à feu moyen. Une fois que l'oignon est devenu translucide, ajoutez la crème de coco, le concentré de tomates, le curry et faites mijoter le tout quelques minutes à feu doux.

C'est prêt ! Servez avec un peu de riz, quelques graines. Bon appétit !