



Sauce au Curry diététique



Une façon de déguster !

Ingrédients :

400 ml de lait de coco

2 oignons

4 gousses d'ail

1 pincée de Coriandre , cumin , gingembre moulu

2 c à café de curry en poudre

1 c à soupe d'huile neutre

Sel.

Préparation :

Émincer les oignons .

Faire chauffer l'huile et dorer les oignons.

Ajouter les épices et l'ail pilé.

Faire revenir durant quelques minutes .

Mouiller avec quelques cuillères de lait pour démarrer .

Commencer à porter à ébullition légère et ajouter le reste du lait .

Laisser mijoter durant 15 minutes à couvert .

Enlever le couvercle et poursuivre la cuisson une dizaine de minutes tout remuant.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Voilà votre sauce est prête .

Info – conseils :

Servir avec des boulettes de viande , poissons pochés, du blanc de poulet , œufs .