

Cari jaune aux légumes



🍴 2 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 9h

Riz basmati et légumes déshydratés au curry jaune thaï et lait de coco.
Prêt en 15 minutes.

Asie

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> riz basmati	100 g
<input type="checkbox"/> mélange de légumes surgelés <i>décongelés</i>	2 tasses
<input type="checkbox"/> pâte de curry jaune thaï	1 càs
<input type="checkbox"/> lait de coco en poudre	4 càs
<input type="checkbox"/> eau	500 ml

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Cuire le riz *basmati* selon les instructions. Égoutter et laisser refroidir.
2. Étaler le riz, le *mélange de légumes surgelés* et la *pâte de curry jaune thaï* sur des plateaux du *déshydrateur* séparés recouverts de papier sulfurisé.
3. Sécher à 57°C pendant 4-8 heures.
4. Mélanger dans un sac hermétique avec le *lait de coco en poudre*.

— Utilisation sur le trail —

5. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau*, porter à ébullition et cuire 5 minutes en remuant.
6. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer 5-10 minutes.

dehydrated