

# Curry de potiron aux épinards et pois chiches

🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

Curry déshydraté vegan au riz basmati, pois chiches, épinards et potiron.

Prêt en 15 minutes.

Asie / Inde

## INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> riz basmati cuit déshydraté	<b>1 tasse</b>
<input type="checkbox"/> pois chiches déshydratés	<b>1 tasse</b>
<input type="checkbox"/> épinards déshydratés	<b>2 tasses</b>
<input type="checkbox"/> poudre de potiron au curry	<b>2 càs</b>
<input type="checkbox"/> lait de coco en poudre	<b>2 càs</b>
<input type="checkbox"/> eau	<b>160 ml</b>
<input type="checkbox"/> sel	

## PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Mélanger le *riz basmati cuit déshydraté*, les *pois chiches déshydratés*, les *épinards déshydratés*, la *poudre de potiron au curry* et le *lait de coco en poudre* dans un sac hermétique.

— Utilisation sur le trail —

2. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau* et bien mélanger. Porter à ébullition à feu moyen, assaisonner avec *sel* et cuire *10 minutes* en remuant. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer *5 minutes*.

dehydrated