

Sabji aux légumes mélangés



🍴 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 9h

Curry de légumes et pois chiches au lait de coco, déshydraté. Vegan, sans gluten.
Prêt en 15 minutes. Peut être accompagné d'une tortilla ou d'un chapati.

Asie / Inde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> huile d'olive	2 càs
<input type="checkbox"/> oignon rouge <i>en dés</i>	1
<input type="checkbox"/> masala au curry doux	2 càc
<input type="checkbox"/> poudre de curcuma	1 càc
<input type="checkbox"/> poudre de chili	1 càc
<input type="checkbox"/> légumes mélangés <i>hachés</i>	3 kg
<input type="checkbox"/> lait de coco	400 ml
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> pois chiches <i>égouttés</i>	400 g
<input type="checkbox"/> coriandre fraîche <i>hachée</i>	1 tasse
<input type="checkbox"/> eau	16-25 cl

PRÉPARATION

*Pour la version paléo, omettre les pois chiches.
Peut être enrichi au moment de servir de 1/3
tasse de riz déshydraté pour plus de calories.*

— Préparation à la maison —

1. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *grande casserole*.
2. Faire revenir l'*oignon rouge* jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Incorporer le *masala au curry doux*, la *poudre de curcuma* et la *poudre de chili* et chauffer *1 minute*.
4. Ajouter les *légumes mélangés* et le *lait de coco*.
5. Porter à ébullition et assaisonner avec *sel*.
6. Réduire à feu moyen-doux, couvrir et cuire *30-40 minutes* jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
7. Ajouter les *pois chiches* et la *coriandre fraîche*.
8. Laisser mijoter *5 minutes*. Laisser refroidir complètement.
9. Étaler sur les plateaux du *déshydrateur* recouverts de papier sulfurisé. Déshydrater à *63°C* pendant *8-10 heures*. Diviser en 6 portions de 100 g et emballer.

— Utilisation sur le trail —

10. Verser 1 portion dans une casserole.
Ajouter *eau*, porter à ébullition et cuire
10-15 minutes en remuant.
-

dehydrated