

## CURRY DE LÉGUMES AU YAOURT ET AU CURCUMA

'Une assiette débordante de légumes, accompagnés d'une succulente petite sauce'



### INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 250 g de yaourt culinaire Pur Natur
- 600 g de légumes
  - brocoli
  - chou-fleur
  - asperges vertes
  - tomates cerise
  - jeunes épinards
  - 3 petites gousses d'ail, finement hachées
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- poivre noir
- sel marin
- huile d'olive

## CURRY DE LÉGUMES AU YAOURT ET AU CURCUMA

**'Une assiette débordante de légumes, accompagnés d'une succulente petite sauce'**

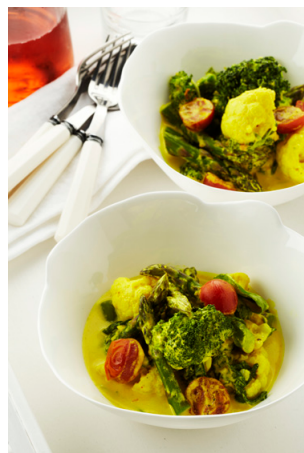
Couper le chou-fleur, le brocoli et les asperges en gros morceaux. Les cuire jusqu'à ce qu'ils croquent encore sous la dent dans de l'eau légèrement salée.

Dans une autre casserole, verser un rien d'huile d'olive et la chauffer à feu modéré. Ajouter l'ail finement haché, le curcuma et une bonne pincée de poivre noir. Laisser étuver à feu doux pendant une petite minute. Ajouter les jeunes épinards crus et bien mélanger. Dès que les épinards ont fondu, ajouter le yaourt et le reste des légumes : brocoli, chou-fleur, asperges et tomates cerise. Saler un rien.

Mélanger délicatement et laisser encore étuver environ 5 minutes.

Conseil concernant le curcuma ou la carotte jaune

Fait partie de la famille des zingibéracées, il est également appelé le safran bon marché. Il colore non seulement les plats, mais leur donne également un goût aromatique doux et chaleureux qui leur est propre. C'est, par exemple, le principal ingrédient du curry. En Asie, les bienfaits du curcuma sont connus depuis longtemps déjà. Il contient de la curcumine, une substance qui ralentit l'évolution du cancer, et aucun autre ingrédient culinaire n'a d'aussi grandes vertus anti-inflammatoires. Pour qu'il soit bien absorbé par l'organisme, il est important de préalablement dissoudre le curcuma dans de l'huile et d'y ajouter du poivre noir, ce qui renforce l'assimilation de la curcumine de façon spectaculaire. Le curcuma est facile à obtenir.



Recettes: Pascale Naessens  
Photo: Heikki Verdurme