

# CURRY VERT THAÏLANDAIS



© David Loftus



Par

**Jamie Oliver**

Dans

**Jamie & Jimmy's Food  
Fight Club**

## INGRÉDIENTS :

- 1 courge butternut de 1,2 kg
- Huile d'arachide
- Huile de sésame
- 75 g de cacahuètes non salées
- 400 g de légumes verts (choux de Bruxelles, chou frisé, brocoli...)
- 2 boîtes de lait de coco (2 x 400 g)
- 350 g de tofu soyeux ferme
- 75 g d'huile de sésame
- 1 piment rouge
- 2 limes
- POUR LA PÂTE DE CURRY
- 1 c. à café de graines de cumin
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 5 cm de gingembre
- 4 feuilles de lime kaffir ou combava
- 2 c. à soupe de nuoc mam
- 4 piments verts frais
- 2 c. à soupe de noix de coco râpée déshydratée
- 1 bouquet de coriandre fraîche (30 g)
- 1 bâtonnet de citronnelle
- 1 citron vert

## RECETTE :

1. Préchauffez le four à 180°C (th.6).
2. Lavez la courge. Coupez-la soigneusement en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines puis coupez-la en tranches épaisses.
3. Dans un plat à rôtir, placez les tranches de courge avec une cuillère à soupe d'huile d'arachide. Assaisonnez d'une pincée de sel de mer et de poivre noir. Faites rôtir 1 heure ou jusqu'à ce que les tranches soient tendres et dorées.
4. Pour la pâte de curry, grillez à sec les graines de cumin dans une poêle pendant 2 min. Tapez le bâton de citronnelle pour le ramollir. Enlevez l'écorce et coupez-le en deux et mettez-le dans la poêle. Puis sur feu vif, ajoutez l'ail épluché, les échalotes, le gingembre coupés grossièrement, les feuilles de combava déchirées, les piments épépinés et coupés en deux

## PRÉPARATION :



8 personnes



Facile

dans le sens de la longueur, la noix de coco et la majeure partie de la coriandre. Dès que la noix de coco commence à brunir, mixez le mélange dans le bol d'un robot ménager avec la sauce nuoc mam, 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, le jus et le zeste de citron vert.

5. Sur feu moyen, versez la pâte de curry dans une poêle chaude avec une cuillère à soupe d'huile d'arachide. Laissez frire 5 min pour obtenir tous les arômes en remuant régulièrement. Versez le lait de coco et une demi-tasse d'eau. Laissez mijoter et épaissir 5 min sur feu doux.
6. Coupez les tranches de butternut en 2 puis plongez-les dans le curry. Ajoutez les légumes verts.
7. Coupez le tofu en dés. Faites-les frire 2 min dans une poêle sur feu moyen avec 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
8. Concassez les cacahuètes et faites-les torrifier dans la poêle à tofu jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
9. Servez le curry avec les dés de tofu et les cacahuètes. Arrosez d'un filet d'huile de sésame. Tranchez le piment et parsemez de feuilles de coriandre réservées.
10. Accompagnez le curry de quartiers de lime et du riz basmati nature.

**Calories** 324 kcal, **matières grasses** 24 g, **acides gras saturés** 9,7 g, **protéines** 10,2 g, **glucides** 18,2 g, **sucres** 10,3 g, **sel** 0,5 g, **fibres** 3,7 g

**+ Pour un curry végétarien, remplacez la sauce nuoc mam par de la sauce soja.**