

# Curry de légumes avec riz pilaf et bananes panées au sésame

 1 heure

**Difficulté** Moyen



## Ingrédient légumes

**pour 4 personnes**

5 cl d'huile d'olive  
100 g d'oignons finement hachés  
100 g de carottes épluchées, coupées en petits dés  
100 g de courgettes, coupées en petits dés  
100 g de fenouil, coupés en petits dés  
100 g de céleri épluché, coupé en petits dés  
50 g de haricots coco, coupés en dés  
1 pomme râpée  
100 g de tomates pelées en boîte, finement hachées  
15 g de poudre de curry fort  
10 g de poudre de curry moyen  
4 dl de bouillon de légumes Lacroix  
15 cl de crème

## Ingrédients riz pilaf

**pour 4 personnes**

2 T d'huile d'arachide  
50 g d'oignons finement hachés  
300 g de riz basmati patna  
5 dl de bouillon de légumes Lacroix  
30 g de beurre

## Ingrédients bananes frites

**pour 4 personnes**

1 cc. d'huile d'arachide  
20 g beurre  
600 g de bananes (avec la peau), pelées, découpées en rondelles d'1cm

## Ingrédients pâte au sésame

**pour 4 personnes**

1 pointe de levure

1 oeuf  
1 1/2 cc. de féculé (de riz)  
1 1/2 cc. de farine  
1 cs. d'huile d'arachide  
un peu d'eau  
sel & poivre du moulin



#### Instruction

### Préparation du curry de légumes

Sur la table de cuisson, chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les oignons. Ajouter les légumes coupés en dés, saler et poivrer et faire revenir à feu moyen pendant 10 minutes. Ajouter la pomme râpée. Dans un saladier, mélanger intimement les tomates pelées et les poudres de curry.

Ajouter 4 dl de bouillon de légumes, mélanger et verser sur les légumes.

Rectifier l'assaisonnement des légumes en sel et poivre, porter une nouvelle fois à ébullition, couvrir et mettre au four préchauffé (chaleur tournante) à 200 °C pendant 12 minutes. Sortir du four et incorporer 1,5 dl de crème au curry de légumes.

### Préparation du riz pilaf

Dans une poêle, chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide.

Y verser les oignons et les faire revenir.

Ajouter le riz et cuire à l'étuvée jusqu'à ce qu'il soit transparent.

Déglacer avec 5 dl de bouillon de légumes Lacroix, mélanger, saler, poivrer. Porter une nouvelle fois à ébullition, couvrir et mettre au four préchauffé (chaleur tournante) à 200 °C pendant 25 minutes.

Sortir du four et laisser le riz reposé à couvert pendant 5 minutes.

Ensuite, incorporer 30 g de beurre et réserver.

### Préparation des bananes frites

Verser tous les ingrédients de la pâte dans un saladier et mélanger

intimement.

Sur la table de cuisson, chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide et 20 g de beurre dans une poêle à frire.

Plonger les morceaux de banane dans la pâte au sésame et les faire frire à feu doux dans la poêle, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

### Présentation

À l'aide d'une louche, répartir le riz sur 4 assiettes plates. Au milieu, faire un puits et y mettre le curry de légumes.

Disposer les bananes frites par-dessus.

Recette créée par Stefan Meier, Gasthaus Rathauskeller AG, Zug

### Produit



**Fond de**

**légumes**