

# Les fruits de Février



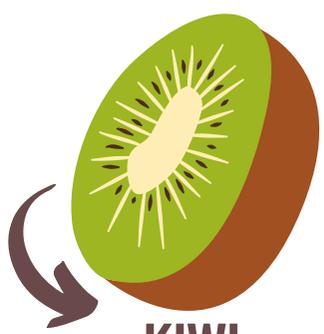
CLÉMENTINE



AMANDE



POIRE



KIWI



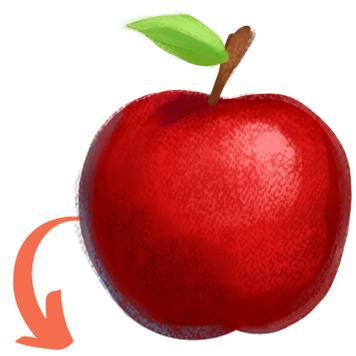
PAMPLEMOUSSE



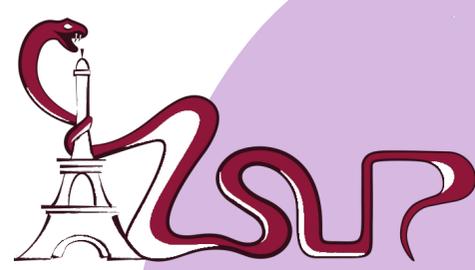
ORANGE



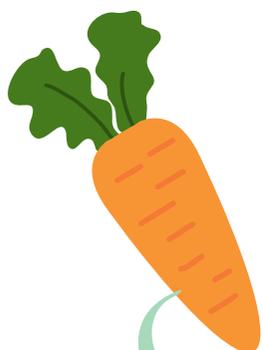
CITRON



POMME



# Les légumes de Février



CAROTTE



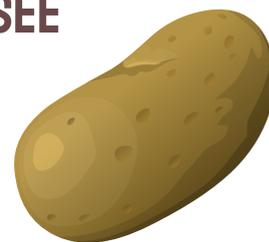
MÂCHE



BETTERAVE



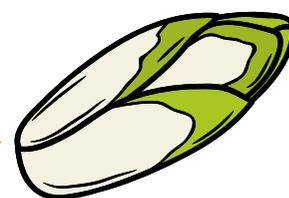
SALADE FRISÉE



POMME DE TERRE



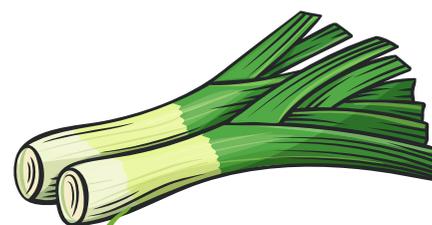
ÉPINARD



ENDIVE



CHOUX



POIREAU



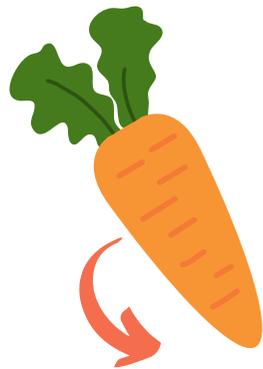
CHOUX DE BRUXELLE



OIGNON



**45**  
min



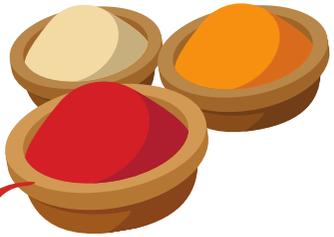
4 CAROTTES



1 GROS OIGNON  
OU 2 PETITS



LE BLANC D'UN POIREAU



4 - 6 C.À S. DE À CURRY  
2-3 C.À S DE CURCUMA



1 C.À S. DE BEURRE DE  
CACAHUÈTE



SEL ET POIVRE  
À TA CONVENANCE



LE JUS D'1/4 DE CITRON



UN FILET D'HUILE D'OLIVE



UNE BRIQUE DE LAIT DE  
COCO

Curry de carottes  
Idée de recette



- Commence par peler tes carottes et tu les coupe en rondelles pas trop trop épaisses, 2 cm d'épaisseur environ. Tu coupe ton poireau et tu garde le blanc (ne jette pas le vert tu peux en faire une soupe!). Coupe en rondelles puis nettoies bien à l'eau claire.
- Tu viens les mettre dans une casserole et tu recouvre d'eau. Tu fais cuire à feu moyen pendant 20 minutes environ,. Il faut qu'elles soient presque cuites mais toujours croquantes.
- Tu fais chauffer la poêle avec un peu d'huile, tu mets tes oignons coupés en lamelles. Il faut qu'ils soit un peu translucides. Ensuite tu ajoutes tes rondelles de poireau. Tu laisse cuire pendant 15 minutes environ.
- Quand tes carottes sont prêtes, tu les ajoutes aux oignons. Tu mélanges, Ensuite tu mets le lait de coco, commences avec peu, et au fur et à mesure que la sauce épaissit tu pourras en rajouter.
- Tu viens mettre le beurre de cacahuète, les épices et le jus de citron. Tu mélange bien, le tout doit donner une sauce bien lisse. Tu fais réduire à feu doux, le temps que la sauce devienne un peu plus épaisse. Tu peux à ce moment là ajuster les épices, en mettre un peu plus, ou bien rajouter du lait de coco.

En parallèle tu fais cuire du riz basmati ou thaï, et tu sers dans une assiette. C'est prêt!

*PS: le beurre de cacahuète est optionnel et tu peux rajouter du blanc de poulet*

