

Les recettes

des



Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS



Gombo à l'indienne

Ingrédients



30 min

- 200 g de gombos (de préférence des petits)
- 1 yaourt nature
- 1 oignon blanc ou rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de concentré de tomate dilué dans un peu d'eau
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de Garam Masala
- 1 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de piment en poudre
- sel
- 1 pincée de sucre
- Quelques feuilles de persil chinois ciselées

Suggestion d'accompagnement

Dégustez votre gombo à l'indienne complété de riz ou de lentilles pour un plat complet végétarien ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

➤ Feuilles ➤ Légumes ➤ Fruits
des récoltes du caillou



Gombo à l'indienne

Étapes de préparation

1 Laver les gombos et couper légèrement les deux extrémités. Découper en deux ou 3 tronçons suivant leur taille. Éplucher et ciseler l'oignon. Éplucher et râper la gousse d'ail et le morceau de gingembre. Laver et ciseler quelques feuilles de persil chinois.

2 Verser 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faire colorer légèrement les morceaux de gombos sur toutes les faces. Puis ajouter la moutarde et le cumin. Réserver dans une assiette.

3 Ajouter l'oignon ciselé en le laissant fondre quelques instants et ajouter l'ail et le gingembre. Mélanger le tout en ajoutant le garam masala et le curcuma. Verser ensuite le concentré de tomate dilué dans un peu d'eau puis le yaourt. Saler et ajouter une pincée de sucre. Mélanger et laisser cuire à couvert pendant 2 minutes.

4 Ajouter ensuite les gombos puis mélanger. Couvrir et laisser cuire à couvert pendant environ 15 minutes en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

5 Ajouter un peu de persil chinois et éventuellement un peu de jus de citron au moment de servir..

Bon Appétit !

