



## Légumes à l'indienne

Pour 4 personnes :

- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 mini chou-fleur (*pas trouvé alors j'ai utilisé 100 g de chou-fleur surgelé*)
- 2 tomates (*comme j'ai oublié d'en acheter (...), j'ai utilisé 1 boîte de tomates pelées de 400 g*)
- 250 g de petits pois frais ou surgelés
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de graines de coriandre (*moulues pour moi*)
- 1 pincée de graines de cumin (*moulues*)
- 1 capsule de cardamome (*pas mise car je n'en avais pas*)
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 pincée de curry
- 1 pincée de piment
- 1 càs d'huile de tournesol

Laver l'aubergine, le poivron, le chou-fleur et les tomates. Les couper en petits morceaux.

Ecosser les petits pois (s'ils sont frais).

Faire cuire à la vapeur 10 min les dés d'aubergine, de poivron, les petits pois et les fleurettes de chou-fleur.

Peler et hacher l'ail (dégermé) et l'oignon.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajouter toutes les épices. Laisser dorer 1 min à feu vif. Ajouter l'oignon et l'ail émincés. Faire dorer 2 min en remuant et ajouter les dés de tomates. Saler, poivrer, laisser mijoter 10 min à feu doux.

Ajouter les légumes cuits à la vapeur et faire chauffer 5 min. Déguster chaud ou à température ambiante.