les recettes d'Alice

Feuilletés de légumes au curry

4 personnes

Traditionnel

Plat annuel

Economique

20 minutes

30 minutes

facile

Ingrédients

350 gr de pommes de terre
50 gr de maïs
1 oignon
50 gr de petits pois
50 gr de carotte
1 paquet de feuilles de filo
50 de poivron
2 gousses d'ail, sauce soja
Huile, coriandre fraîche, curry
1 cm de gingembre frais

Matériel nécessaire

1 pinceau 1 râpe

Préparation et réalisation

1- Eplucher et râper les carottes. Cuire les pommes de terre à l'eau salée 20 min, les éplucher et les couper en dés. Epépiner le poivron et le couper en cubes. Eplucher l'oignon et l'émincer. Hacher l'ail.
2- Faire chauffer 2 c à s d'huile dans une poêle, faire brunir l'ail a feu doux. Ajouter le gingembre que l'on aura râpé, puis la carotte, le poivron, le maïs, et les pois et cuire 3 min. Ajouter les pdt, 2 c à s de sauce soja, 1 c à c de curry et 2 c à s de coriandre hachée. Assaisonner.
3- Couper les filo en 3 sur la longueur. Disposer 2 c à s de farce en bas à gauche et replier en triangle sur toute la longueur. Déposer tous les triangles sur un plaque de cuisson, badigeonner d'huile et cuire 8 min.

Conseils et astuces

Servir chaud ou à température ambiante.

Alice Délice