



**TRANSGOURMET**

## **Recette veggie ! Bhajias indien végétarien et légumes sautés**



### **Ingrédients**

- Echalotes 60 g
- Courgette 1 pièce
- Poivron rouge 1 pièce
- Poivron vert 1 pièce
- Aubergine 1 pièce
- Piment doux fumé en poudre Pm
- Sel, poivre Pm
- Farine de pois chiche 100 g
- Farine de riz 55 g
- Levure chimique 3 g
- Bouillon de légumes 1,5 litre
- Huile d'olive 60 ml
- Quinoa 600 g
- Coriandre 8 g

- Yaourt à la Grecque 250 g
- Citrons verts 2 pièces
- Curry Pm
- Feuilles de capucine Pm

## **Préparation**

Éplucher et laver les légumes. Ciseler les échalotes puis tailler tous les légumes en brunoise. Assaisonner avec les épices, le sel et le poivre.

Ajouter la farine de pois chiche et la farine de riz à la levure puis incorporer progressivement le bouillon de légumes (25 cl).

Déposer des petits tas de légumes dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive.

Laisser cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.

Cuire le quinoa dans un bouillon de légumes frémissant une vingtaine de minutes.

Egoutter puis assaisonner de coriandre fraîchement ciselée et de curry.

Mélanger le yaourt à la grecque avec le citron zesté et son jus, une pincée de curry et du sel.

Servir le quinoa avec les beignets de légumes et la sauce curry. Décorer de quelques feuilles de capucine.

---