

Colombo de Légumes

Ingrédients

8 à 10 carottes de taille moyenne
2 Courgettes rondes
8 à 10 Pommes de terre de taille moyenne
1 Oignon rouge- ail
Persil
Sel- poivre
Pâte de colombo ou poudre
1 poignée de persil frais
1 Poignée de coriandre fraîche
Huile d'olive
250ml de lait de coco

Déroulement

Dans votre blender mixer, la coriandre, l'ail, le persil, le sel, le poivre, 1 cas de pâte à colombo, 1 cas de d'huile d'olive.

Versez le mélange dans un grand récipient.

Coupez les carottes en biseaux et mettez-les dans la marinade. Puis les pommes de terres en cubes (de moyenne taille), puis les courgettes et rajoutez les à la marinade.

Laissez reposer vos légumes environ 20 min dans la marinade (cette étape est facultative mais elle permet aux légumes de s'imprégner des saveurs de la marinade).

Coupez vos oignons rouge et réservez !

Cuisson

Mettez de l'huile d'olive dans un faitout et y faire revenir pendant une minute environ les oignons avec une gousse d'ail écrasée. Remuez et ajoutez les légumes, faites-les revenir pendant environ 2 minutes. Les légumes vont rendre au fur et à mesure leur jus.

Ajoutez deux cuillères à soupe de pâte à colombo et mouiller à hauteur.

Laissez mijoter pendant 40 à 50 min, au bout de 30 min goûtez la sauce afin de rectifier les assaisonnements (sel, poivre, pâte à colombo si vous le voulez plus corsé). Juste avant la fin de cuisson ajoutez le persil haché, le colombo sera prêt quand les légumes seront fondants.

Une fois les légumes cuits, éteignez le feu et ajoutez le lait de coco. Laissez le faitout couvert pendant 5 min.

Servir avec poisson cuit en papillote

Fondant au chocolat et farine de châtaigne

Ingrédients

200 g de chocolat noir

3 œufs

125 g de beurre

150 g de farine de châtaigne

100 g de sucre

1 cuillère à café de vanille liquide

Déroulement

Battre les œufs avec le sucre.

Faire fondre au bain marie - dans une casserole d'eau bouillante - le chocolat concassé et le beurre, lisser.

Verser ce mélange dans les œufs, ajouter la farine de châtaigne puis les noisettes.

Verser dans un moule en silicone ou un moule bien beurré et fariné.

Cuire dans le four à 180° pendant 20 minutes !

Démouler tiède ou presque froid.