

CURRY DE LÉGUMES

*4 carottes en rondelles
3 pommes de terre en morceaux
1 oignon en rondelles
1 grosse branche de céleri coupée en tronçons
3 tasses d'eau
3 tasses de lait de soja non sucré
1/2 tasse de farine de pois chiches
2 c. à s. d'huile
1 c. à c. de graines de moutarde
1 c. à c. de coriandre et de fénugrec pilés
1 c. à c. de cumin, de curry et de curcuma
1 c. à c. de poivre de cayenne
2 c. à c. de sel
2 c. à c. de sucre brun*

Mélanger dans une casserole l'eau, le lait de soja et la farine de pois chiches, et fouetter pour éliminer les grumeaux. Faire chauffer ensuite, jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux. Dans un wok, chauffer l'huile et y faire rissoler les graines de moutarde, puis le reste des épices. Ajouter ensuite les légumes et mélanger soigneusement, pour bien les enrober. Verser le mélange eau-soja en tournant, ajouter le sucre selon le goût, et servir aussitôt, sur du riz ou avec des chapatis.