

# Curry de tempeh aux légumes de saison

Toutes nos recettes sont aussi sur notre blog de cuisine : [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)



25 minutes



50 minutes



8 personnes

## INGRÉDIENTS

- 400 g de **tempeh\***
- 150 g d'**oignons**
- 20 g d'**ail**
- 1 cm de **gingembre**
- 1 c à c de **curry**
- 1 c à c de **curcuma**
- 1 capsule de **cardamome**
- 1 c à c de **cumin** en graines
- 1 petite boîte de **tomates concassées**
- 1 boîte de **crème de coco**
- 1 **courgette**
- 1 **poivron** rouge
- 1 **patate douce**
- **thym, sel** et **poivre**
- **huile d'olive**

\*peut contenir des allergènes

1. Éplucher les patates douces et le poivron, laver la courgette et découper les légumes en cubes.
2. Éplucher les oignons et les émincer, puis les faire revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Piler le mélange d'ail, de gingembre, de sel, de poivre et de cardamome, puis verser sur les oignons avant d'ajouter les épices (curcuma, cumin et curry).
4. Incorporer les tomates concassées et la crème de coco, et laisser mijoter 5 à 10 minutes à feu moyen.
5. Ajouter à la préparation les légumes en cubes et le seitan coupé en morceaux. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes.
6. Servir avec du riz ½ complet ou du quinoa !



**FENOUIL SARGÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
02 43 81 87 71

**FENOUIL RUAUDIN**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Parc des Hunaudières  
02 43 78 93 82

**FENOUIL UNIVERSITÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
22, bd. Louis Leprince-Ringuet  
02 43 88 36 70

**FENOUIL RÉPUBLIQUE**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
02 85 29 15 80

**FENOUIL ATLANTIDES**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
6 avenue d'Haouza  
02 85 29 29 69

**biocoop**

Le Fenouil



@fenouilbiocoop