

## ***Carottes au curry et au gingembre***



### **Ingrédients (4 personnes):**

2 c. à soupe de ghee ou d'huile d'olive, 1 petit oignon coupé en tranches fines, 1 petit poivron vert haché assez menu, 2 ou 2 gousses d'ail émincées, 1 c. à soupe de gingembre frais râpé, 1/4 litre d'eau ou de bouillon de poulet ou de légumes, 1 c. à soupe de jus de citron frais, 1/2 c. à soupe de poudre de curry ou au goût, 1 livre (500g) de jeunes carottes coupées en morceaux, un peu de coriandre fraîche, sel et poivre au goût

### **Préparation:**

Dans un wok, faire fondre le ghee ou chauffer l'huile d'olive et y faire sauter l'oignon, le poivron, l'ail et le gingembre, à feu modéré, jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, environ 8 minutes. Attention à ne pas laisser brûler l'ail et le gingembre (baisser éventuellement un peu le feu).

Ajouter l'eau ou le bouillon, le jus de citron et le curry et bien remuer pour mélanger. Ajouter les carottes et laisser mijoter 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Mélanger la coriandre et assaisonner de sel et poivre.