

CURRY ROUGE INDIEN EPICE ET VÉGÉTAL



Recette végétale au goût et à la texture typique d'un curry de bœuf à l'indienne

INGREDIENTS	ORDRE	% POURCENTAGE
EAU	A	16,00%
PROTEIOS® P03K	A	8,00%
SEL	A	0,40%
HI-BOOSTER® 001	A	0,15%
HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA	B	11,00%
OIGNONS ÉMINCÉS SURGELÉS	C	9,00%
GINGEMBRE MOULU	D	0,10%
DOUBLE CONCENTRÉ DE TOMATE	D	4,00%
EAU	E	21,00%
GARAM SALA	E	2,35%
JUS DE CITRON	E	0,50%
CRÈME DE COCO	E	12,20%
PURÉE DE TOMATES 7%	E	15,30%



PRÉPARATION

- 1 - Hydrater les PROTEIOS® P03K avec l'eau , le sel et HI-BOOSTER ® 001 (A) dans un bol pendant 20 min à température ambiante avec une légère agitation
- 2 - Incorporer l'huile (B) dans le bol du Thermomix™ et la faire chauffer jusqu'à 120°C avec une légère agitation (100 RPM) avec le couvercle pendant 1 min.
- 3 - Ajouter les oignons préalablement coupés en morceaux (C) et les faire frire à 120°C pendant 4 min avec une légère agitation (100 RPM) sans couvercle
- 4 - Ajouter le concentré de tomate et le gingembre moulu (D) et les laisser mijoter à 120°C pendant 1 min avec une légère agitation (200 RPM) sans le couvercle
- 5 - Mixer le tout pendant 20 secondes à une vitesse de 1 100 RPM avec le couvercle. Racler à l'aide d'une spatule.
- 6 - Ajouter la sauce curry (E) et laisser mijoter à 100°C pendant 10 min avec une légère agitation (200 RPM) avec le couvercle
- 7 - Ajouter la préparation de protéines hydratées (A) et laisser mijoter à 100°C pendant 10 min avec une légère agitation (100 RPM) avec le couvercle
- 8 - Dresser ou conserver la sauce

CURRY ROUGE INDIEN ÉPICE ET VÉGÉTAL



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	709KJ 169Kcal
Matières grasses	14,1g
dont acides gras saturés	4,6g
Glucides	2,9g
dont sucres	1,8g
Protéines	7,1g
Sel	0,8g
Fibres	1,5g



PROTEIOS® P03K

Protéine de pois texturée

- Apport en protéines végétales permettant d'obtenir une recette source en protéines
- Apport d'une texture ferme et juteuse

HI-BOOSTER® 001

Extrait de levure

- Exhausteur de goût naturel
- Sans additif - clean label
- Sans allergène

