

# Curry poivrons mangue & légumes au four

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes, les légumes au four sont devenus ma passion. J'adore pouvoir cuire plein de choses dans mon four et ne pas devoir m'en occuper. Le must : cuire plus de légumes pour en avoir le lendemain midi ! ;-)

Curry de légumes : un plat que j'apprécie particulièrement étant donné qu'il est sain, déclinable et goûtu.

## Instructions

1. Préchauffez le four à 180° sur chaleur tournante.
2. Pelez et découpez en lamelles les carottes et les patates douces, ajoutez un petit peu d'huile d'olive et du paprika et enfournez.
3. Dans l'huile d'olive, faites revenir les morceaux d'ail et les filets de poulet en petits dés avec la pâte de curry. Une fois cuit, réservez la préparation.
4. Découpez les poivrons en petits morceaux et cuisez les avec les morceaux de mangue et les morceaux de gingembre. Ajoutez le poulet, les épices et laissez mijoter 5 à 10 minutes à feu doux.
5. Vérifiez la cuisson de vos légumes au four.
6. Servez et dégustez !



## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Filet de poulet	500g
Carotte	400g
Patate douce	400g
Poivron rouge	1
Poivron jaune	2
Pâte de curry rouge	3 càc
Mangue	1
Ail	2 gousses
Gingembre	2 cm
Epices : curry, paprika, sel et poivre	