



Recette

Curry au chou-fleur

La douce saveur épicée du curry au chou-fleur éveille tes sens

30 Min.

Temps de préparation



30 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

BLUMENKOHL

600 g de chou-fleur

100g de petits pois, surgelés

1 cs d'huile de colza

1/4 bouquet de coriandre, effeuillée

SAUCE

1 oignon, en lamelles **De saison**

1 cs de pâte de curry

1/2 bâton de cannelle

1 poivron rouge, coupé en deux dans le sens de la longueur, épépiné

2 cs d'huile de colza

2 cm de racine de gingembre, râpée

1 cm de racine de curcuma, râpée

1 boîte de tomates hachées (230g)

2.5 dl de lait de coco

sel, poivre

Voici comment faire

1 de 2

SAUCE

Faire sauter l'oignon, la pâte de curry, la cannelle et le poivron dans l'huile chaude. Ajouter le gingembre et le curcuma et faire sauter pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates et le lait de coco et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes. Assaisonner.

CHOU-FLEUR

Faire revenir le chou-fleur (rosettes) et les petits pois par portion pendant 4 à 5 minutes chacune dans l'huile chaude et ajouter à la sauce. Laisser reposer 3 à 5 minutes. Dresser le curry de chou-fleur et garnir de coriandre.

CONSEIL

Ce plat s'accompagne de riz / riz basmati.