



CURRY DE CHOU-FLEUR

- 4 PERS.

MÉTHODE

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café rase de curry en poudre
- 20 cl de lait de coco
- 1 pointe de piment de Cayenne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 pincée de sel

USTENSILES

- Autocuiseur ou casserole
- Planche et couteau
- 1 cocotte

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation : 20 minutes
- Cuisson : 30 à 40 minutes

1 Détacher les bouquets du chou-fleur, les laver et les faire cuire 5 minutes à l'autocuiseur (à partir de la rotation de la soupape) ou à l'eau. Il faut qu'il soit un peu al dente. Si la cuisson est à l'eau, il faut vraiment bien l'égoutter après.

2 Eplucher et ciseler l'ail et l'oignon. Verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Faire blondir 5 minutes les dés d'ail et d'oignon légèrement saupoudrés de sel. Ajouter le curry, le concentré de tomates, le piment de Cayenne, le lait de coco et mélanger. Quand la sauce est bien amalgamée ajouter le chou-fleur. Laissez mijoter une dizaine de minutes et servir