

# CURRY DE CHOU-FLEUR & POIS CHICHES GRILLÉS, COCO & CITRON VERT



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Chou-fleur (frais ou surgelés) 200g
- 1 gros oignon = 100g
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 citron vert (jus)
- Pois chiches cuits (en bocal, égouttés) 200g
- Lait de coco 200mL
- Coulis de tomate 50mL OU concentré de tomate 2 càs
- Curry 1 càs
- Huile de tournesol 6 càs
- Riz crus 100g
- Sel et poivre
- Coriandre

## Astuces :

- Remplacer le lait de coco par de la crème fraîche.
- Remplacer le chou-fleur par du brocoli.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes**  
**Pour 2 personnes**

### Préparer les chou-fleur et les pois chiches grillés :

1. Détacher les bouquets de la base du chou-fleur (s'il est frais).
2. Égoutter les pois chiches, les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre et égoutter de nouveau.
3. Dans un saladier : mélanger 4 cuillères à soupe d'huile, du sel, du poivre et le curry (1/2 càs). Ajouter les bouquets de chou-fleur et les pois chiches et mélanger.
4. Préchauffer le four à 200°C et enfourner pendant 30 minutes. Remuer de temps en temps.

### Préparer la sauce curry :

1. Éplucher l'ail et l'oignon et les émincer.
2. Dans une poêle sur feu moyen : faire chauffer le restant d'huile (2 càs).
3. Ajouter l'ail et l'oignon et les faire revenir environ 10 minutes (ils doivent être fondants).
4. Baisser sur feu doux et ajouter le lait de coco, le curry (1/2 càs), le coulis de tomate OU le concentré de tomate et mélanger environ 5 minutes.
5. Quand le chou-fleur et les pois chiches sont grillés, les ajouter à la sauce coco/tomate/curry et mélanger.

### Assemblage :

1. Faire cuire le riz et l'égoutter.
2. Déposer un peu de riz dans des assiettes et verser la sauce curry avec le chou-fleur et les pois chiches.
3. Ciseler finement la coriandre, verser un filet de jus de citron vert et servir.



@Recettes100faim.fr