

CURRY DE CHOU-FLEUR, POIS CHICHES ET COCO



Recettes100faim.fr

Pour 2 personnes | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes

Chou-fleur (frais ou surgelés) 200g • 1 gros oignon = 100g • 2 grosses gousses d'ail • 1 citron vert
Pois chiches cuits (en bocal, égouttés) 200g • Crème 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

Préparer les chou-fleur et les pois chiches grillés :

Détacher les bouquets de la base du chou-fleur (s'il est frais). **Égoutter** les pois chiches, les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre et égoutter de nouveau. 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. Préchauffer le four à **200°C** et enfourner pendant **30 minutes**. **Remuer** de temps en temps.

Préparer la sauce curry :

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

Assemblage :

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

CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Servir avec quelques noix de **cajou** concassées.
- Remplacer la **crème de coco** par de la crème fraîche.
- Remplacer le chou-fleur par du **brocoli**.
- Associer riz et pois chiches pour des **protéines** de bonne qualité.

