



# jardins du nord



## Curry de chou-fleur aux pois chiches



### Ingrédients : pour 4 personnes

- ⇒ 1 chou-fleur
- ⇒ 150 g de pois chiches
- ⇒ 100 g de noix de cajou
- ⇒ 400 ml de lait de coco
- ⇒ 50 g de gingembre
- ⇒ 4 gousses d'ail
- ⇒ 1 piment chili vert
- ⇒ 2 oignons
- ⇒ 1 c à s de concentré de tomates
- ⇒ 1 c à s de coriandre en poudre
- ⇒ 1 c à s de cumin en poudre
- ⇒ 1 c à c de curcuma
- ⇒ 1 c à c de garam masala
- ⇒ 1 c à c de pili-pili
- ⇒ Huile de riz
- ⇒ Coriandre fraîche
- ⇒ 1 citron

## Préparation :

- ⇒ Coupez le chou-fleur en bouquets.
- ⇒ Rincez et égouttez les pois chiches.
- ⇒ Epluchez l'ail et le gingembre. Emincez-les ainsi que le piment chili. Mettez-les dans le hachoir et mixez pour obtenir une purée.
- ⇒ Epluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans l'huile de riz. Ajoutez la purée de gingembre et faites sauter pendant quelques min. Ajoutez le concentré de tomates, la coriandre en poudre, le cumin, le curcuma et le pili-pili et faites sauter le tout.
- ⇒ Ajoutez les bouquets de chou-fleur et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient recouverts d'épices.
- ⇒ Arrosez de lait de coco. Faites mijoter jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit al dente.
- ⇒ Ajoutez les pois chiches, le garam masala et le sel et poursuivez la cuisson 5 min.
- ⇒ Faites dorer les noix de cajou dans 1 c à s d'huile de riz, à feu vif. Retirez-les de la poêle.
- ⇒ Décorez le curry de chou-fleur avec les noix de cajou, de la coriandre hachée et un filet de jus de citron.



Fiche :  2021 JDN jardins du nord

Pour donner votre appréciation sur le forum :

Photo : du net