



Curry-chou-fleur

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

2 choux-fleurs
400 g épinards frais
400 g pois chiche cuits
800 g tomates concassées
400 ml lait de coco
2 oignons rouges
2 c. à s. curry en poudre
2 c. à c. curcuma en
poudre
huile d'olive
sel et poivre

400 g riz basmati

MODE DE PRÉPARATION

- Pelez l'oignon et émincez-le finement. Détachez les fleurettes du chou-fleur. Rincez les pois chiches. Equettez les épinards et hachez-les grossièrement.
- Faites revenir l'oignon dans une sauteuse. Ajoutez les épinards, le curry, le curcuma, salez et poivrez puis laissez cuire 2/3 minutes en remuant.
- Ajoutez le chou-fleur, les pois chiches, le lait de coco et les tomates concassées. Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement.
- Laissez cuire à feu moyen et à couvert jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre, environ 30 minutes. Servez avec du riz.