Curry de chou-fleur, carotte, pomme de terre au lait de coco

en partenariat avec

Atelier CULINAIRE
LE BONHEUR EST DANS LA CUISINE

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 2 carottes
- 4 pommes de terre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 c-à-s de gingembre
- 3 c-à-s de curry doux
- 2 c-à-s de cumin
- 1 c-à-s de curcuma
- 1 c-à-c de piment fort
- 50gr de raisins secs
- 400ml de lait de coco
- 300ml d'eau
- 20gr de beurre
- Coriandre
- 1 citron vert

Temps de préparation : 20mn
Temps de cuisson : 55mn
Temps total : 1H15mn

PRÉPARATION

Défaire le chou-fleur en bouquet de la taille d'une bouchée.

Éplucher et couper les carottes et pommes en morceaux de taille identique.

Dans un faitout, mettre le beurre avec un peu d'huile d'olive et ajouter les épices, l'ail et l'oignon et le zeste de citron vert. Faire revenir quelques minutes.

Ajouter les carottes et faire revenir 10mn.

Ajouter ensuite les pommes de terre et faire revenir 5mn.

Ajouter le chou-fleur et bien mélanger. Puis verser le lait de coco, l'eau et le jus de citron vert. Ajuster les quantités d'épices au besoin.

Couvrir et laisser mijoter 20mn.

Faire tremper les raisins secs dans 3 c-à-s de sauce lait de coco/curry.

Cuire le riz pendant ce temps (2 doses d'eau pour une dose de riz).

Déguster bien chaud avec les raisins secs et parsemé de coriandre fraîche.