CURRY DE CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 chou-fleur
- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 30 g de beurre
- 1 c-à-s de curry en poudre
- 2 c-à-s de concentré de tomates
- 30 cl de lait de coco
- Sel

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 35MN
TEMPS TOTAL : 55MN

PRÉPARATION

Hacher l'oignon, émincer les carottes en très fines rondelles, couper les pommes de terre en petits dés et diviser le chou- fleur en petits bouquets.

Faire fondre l'oignon dans le beurre, saupoudrer le curry, ajouter le concentré de tomates, les pommes de terre et verser le lait de coco.

Couvrir et laisser mijoter durant 20 minutes.

Ajouter les carottes et le chou- fleur, poursuivre la cuisson environ 15 minutes.

Servir avec du riz basmati.

Il est possible de rajouter un émincé de poulet à la cuisson, cela fera un plat complet.