

Curry de chou-fleur au lait de coco



QUANTITÉ

2 personnes



PRÉPARATION

10 minutes



REPOS

Aucun



CUISSON

15 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT

Pour cette recette, les proportions sont "Quanto Basta", c'est à dire "autant que nécessaire". Je vous indique les proportions que j'utilise généralement mais vous pouvez adapter selon vos goûts :

- 1 chou-fleur
- 1 oignon jaune
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 400ml de lait de coco
- 2 cuillères à café de curry (en poudre ou en pâte)
- une pincée de sel et du poivre



Coupez le chou-fleur en fleurettes. Emincez l'oignon.

Dans une casserole, faites revenir à feu vif les fleurettes de chou-fleur et l'oignon avec l'huile de coco pendant 2 minutes.

Versez le lait de coco, ajoutez le curry, les graines de moutarde, le sel et le poivre et laissez mijoter à feu moyen pendant environ 20 minutes en remuant de temps en temps. Ajustez l'assaisonnement si besoin.

Vous pouvez le servir avec du riz blanc et des naans (maisons bien sûr).