



Curry végétarien au chou-fleur et brocoli

★★★★★

Un délicieux curry parfumé au chou-fleur et brocoli.

Type de plat Plat principal

Cuisine Indienne

Temps de préparation 20 minutes

Temps de cuisson 35 minutes

Temps total 55 minutes

Portions 4 personnes

Ingrédients

- 1/2 chou-fleur
- 1 petit brocoli
- 1 carotte
- 400 g tomates concassées
- 50 cl lait de coco
- 2 cm gingembre frais
- 1 oignon jaune jaune
- 3 gousses ail
- 1 cuillère à soupe beurre de cacahuètes facultatif
- 3 cuillères à soupe curry en poudre
- 1 cuillère à café curcuma en poudre
- 1 cuillère à café coriandre en poudre
- 1/2 cuillère à café cardamome en poudre
- 1 pincée cannelle
- ghee ou à défaut, huile d'olive
- sel et poivre

Instructions

1. Ciselez finement l'oignon, pelez et dégermez les gousses d'ail. Détachez les fleurettes du chou-fleur et du brocoli. Pelez la carotte, coupez-la en rondelles puis chaque rondelle en 2.
2. Râpez le gingembre dans un petit bol puis ajoutez la gousse d'ail pressé, les épices et 1 cuillère à soupe de lait de coco. Mélangez bien.
3. Faites fondre l'oignon dans une cocotte avec un peu de ghee. Ajoutez le mélange d'épices et mélangez bien.
4. Ajoutez les tomates concassées, le chou-fleur, le brocoli, la carotte et le reste du lait de coco. Laissez cuire à frémissement pendant environ 30 minutes en remuant régulièrement. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez une grosse cuillère de beurre de cacahuètes (facultatif) et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.