

Curry de chou-fleur au lait de coco

Source : www.lesfruitsetlegumesfrais.com



Ingrédients pour 4 personnes

- ½ chou-fleur
- 1 c à s de curry
- 20 cl (une petite brique) de lait de coco
- 2 gousses d'ail
- 1 c à s d'huile d'olive
- Sel

1. Préparer le chou-fleur en bouquets. Emincer les bouquets en tranche (ou les détailler en mini-bouquets).
2. Eplucher l'ail et le hacher.
3. Dans un wok ou une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive et faire dorer l'ail et les tranches de chou-fleur. Saupoudrer de curry et faire revenir quelques instants en remuant de sorte que le chou-fleur soit bien enrobé d'épices. Saler puis ajouter le lait de coco.
4. Laisser mijoter environ 10 minutes en remuant de temps en temps.
5. Servir accompagné de riz basmati avec une grillade (volaille, veau ou porc).