

Légumes variés

Chou-fleur à l'indienne



30 min 10 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

148

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le chou-fleur

- 1 **Chou(x)-fleur(s)**
- 2 c. à café **Curry**
- 1 c. à café **Graines de cumin**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour la sauce au yaourt

- 1 **Yaourt**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 c. à café **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Préparer le chou-fleur.
- 2 Le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes et l'égoutter.
- 3 Éplucher et hacher l'ail.

Étape 2

Cuisson du chou-fleur

- 1 Faire revenir l'ail, le curry et les graines de cumin dans une cocotte avec les 2/3 d'huile d'olive pendant 2 minutes.
- 2 Ajouter le chou-fleur et 1/2 verre d'eau, laisser cuire sur feu doux pendant 10 minutes maximum en remuant de temps en temps.
- 3 Si on désire congeler ce plat, s'arrêter à cette étape.
- 4 Mélanger le yaourt dans un bol avec du sel, du poivre et l'huile d'olive restante.
- 5 Servir le chou-fleur chaud ou tiède avec le yaourt épicé.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir le chou-fleur chaud ou tiède avec le yaourt épicé.