

Chou-fleur Curry Coco

en marmite norvégienne



- 800 g de chou-fleur en fleurettes (3 - 4 cm)
- 1 oignon émincé finement
- 1 gousse d'ail hachée
- 20 cl de crème de coco (20 / 24 % MG)
- 6 cl d'eau (pas plus, on veut concentré)
- 2 c. à c. rases de curry doux
(ou 1 c. c. curcuma + 1 c. c. garam masala)
- 6 - 7 g de sel fin, poivre
- 2 c. s. d'huile



(pour 3 personnes)

Étapes de préparation

1. Préparation de la recette :

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 min dans l'huile
Ajoutez les épices et laissez chauffer 30 secondes.
Ajoutez le chou-fleur, (Fleurettes pas trop petites (elles "rendent" moins).)
la crème de coco, l'eau, le sel et le poivre, mélangez.

2. Précuison en cocotte :

Couvrez et portez à forte ébullition pendant 5 minutes pour bien emmagasiner la chaleur.

3. Passage en marmite norvégienne :

Transférez immédiatement dans la marmite norvégienne.
Laissez cuire doucement pendant 1 heure.

4. Finalisation et service :

Ajoutez un trait de jus de citron à la sortie pour relever le tout.



Préparation
15 minutes



10 mn jusqu'à
ébullition
+ 5 mn d'ébullition



1 heure
en Marmite



mavieeco.fr

