

Chou-fleur Curry Coco

Cuisson en Marmite Norvégienne

Inspiration indienne • Coco et curry doux pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Parce que c'est crémeux, doux, parfumé... et terriblement facile à réussir !

♥ Le chou-fleur devient fondant mais pas pâteux et la sauce au curry nappe parfaitement le tout, sans accrocher. Et grâce à la marmite norvégienne, tout cuit en douceur, sans stress et sans trop surveiller 😊

🔪 Préparation
10 min

🔥 Sur le feu
5 min

🕒 En marmite
1 h

🕒 Temps total
environ 1 h 15



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📋 Ingrédients pour 4 personnes

- Chou-fleur en fleurettes (3 à 4 cm) : **800 g**
- Oignon émincé : **1**
- Ail haché : **1 gousse**
- Crème de coco (20 à 24 % MG) : **20 cl**
- Eau (pas plus !) : **6 à 8 cl**
- Curry doux (ou 1 c. à café de curcuma + 1 de garam masala) : **2 c. à café rases**
- Sel fin : **6 à 7 g** • Poivre
- Huile : **2 c. à soupe**

⚠ Sécurité : le réflexe à ne pas oublier

La cocotte doit être portée à **pleine ébullition** avant d'être placée dans la marmite, puis transférée **immédiatement**, couvercle bien fermé. Au moment de servir, vérifiez que le plat est bien chaud ; en cas de doute, remettez quelques minutes à ébullition.

 La recette pas à pas**1** Sur le feu 5 min**Faire revenir l'oignon et l'ail**

Dans une cocotte à fond épais, faites revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 min dans l'huile (optionnel, mais encore meilleur). Ajoutez les épices et laissez chauffer 30 secondes.

Ajouter le chou-fleur et porter à ébullition

Ajoutez le chou-fleur, la crème de coco, l'eau, le sel et le poivre. Mélangez. Couvrez et portez à forte ébullition pendant 4 à 5 minutes pour bien emmagasiner la chaleur.

2 En marmite norvégienne 1 h *sans surveillance***Mise en marmite norvégienne**

Transférez immédiatement dans la marmite norvégienne, bien fermée. Laissez cuire doucement pendant 1 heure (goûtez à 50 min pour ajuster).

 L'astuce en plus

Ajoutez un trait de jus de citron ou de limette à la sortie pour relever le tout. Envie d'une sauce plus épaisse ? Faites une petite liaison avec une demi-dose de maïzena, rebouillis 30 sec, puis reposez 10 min en MN... ou servez directement !

 Ce que la marmite norvégienne change

- Moins de risque que la sauce tourne ou accroche
- Légumes fondants mais qui se tiennent
- Le feu reste éteint pendant 1 h de cuisson en marmite 