

Curry de chou-fleur

Ingrédients

- 1 poignée de noix de cajou
- 500 g de chou-fleur
- 300 g de pommes de terre à denté, coupées en dés
- 2 oignons rouges
- 1 morceau de gingembre
- 3 gousses d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 ½ c. à soupe de Garam Masala
- ½ c. à café de poudre de curcuma
- 1 c. à café de poudre de curry
- 1 c. à café de graines de coriandre moulues
- 400 g de tomates coupées en dés
- 1 c. à café de concentré de tomates
- 1 c. à café de sel
- 5 c. à café de yaourt de soja
- ½ botte de coriandre fraîche hachée grossièrement
- 150 g de pois chiches bouillis
- 75 ml d'eau
- 1 paquet de riz basmati

Faites griller les noix de cajou dans une poêle chaude sans huile pendant 3 minutes à feu vif, remuez fréquemment, retirez de la poêle, puis mettez de côté.

Hachez l'oignon, le gingembre et la gousse d'ail.

Mettez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites frire les cubes de pommes de terre à feu moyen-élevé pendant 5 minutes. Ajoutez le chou-fleur et faites-le frire pendant 5 minutes supplémentaires, en remuant fréquemment. Retirez les légumes de la poêle et mettez-les de côté.

Ajoutez le reste de l'huile d'olive dans la poêle et faites revenir les oignons, le gingembre et l'ail à feu doux ou moyen pendant 2 minutes, en remuant. Ajoutez les épices, les tomates en dés, le concentré de tomates et le sel.

Ajoutez le chou-fleur, les cubes de pommes de terre, le yaourt et 75 ml d'eau, puis laissez mijoter pendant 10 minutes avec le couvercle fermé. Ajoutez la coriandre et les pois chiches, puis faites cuire pendant 5 minutes à découvert.