

CHOU-FLEUR TIKKA MASALA

Ingrédients

- 400 g de chou-fleur
- 200 ml de lait de coco La Vie Claire
- 125 g de yaourt végétal
- 1 c. à café de garam masala
- 1 c. à café de curcuma
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- coriandre fraîche ou persil
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Préparation

Portez l'eau à ébullition dans une casserole avec du sel et lorsque l'eau bout, ajoutez les bouquets de chou-fleur.

Faites cuire pendant 5 à 10 minutes (selon la taille des fleurettes) et égouttez. ▮

Mélangez le lait de coco avec le yaourt végétal et les épices, puis ajoutez le chou-fleur égoutté pour le faire mariner avec le mélange.

Pelez, puis hachez l'oignon et la gousse d'ail. ▮

Faites sauter l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez le chou-fleur, le liquide de la marinade et le concentré de tomate. ▮

Assaisonnez de sel et de poivre, puis faites cuire pendant 20 minutes.

Pour le dressage, vous pouvez servir avec du riz, un peu de coriandre et/ou du persil.