

recette salée

CURRY DE LÉGUMES AU CHOU-FLEUR ET POTIMARRON

⌚ 30 minutes

🕒 35 minutes

👤 4 personnes

Ingédients

Une tasse de riz complet
1 petit potimarron, soit +/- 500 g
1/2 chou-fleur, soit +/- 400 g
50 g de jeunes pousses d'épinards
2 oignons rouges
2 gousses d'ail
250 g de pois chiches en conserve (ou 170 g de pois chiches secs, à cuire préalablement)
400 ml de lait de coco en conserve
1/2 cube de bouillon de légumes + 250 ml d'eau
4 cs. d'huile d'olive
1/2 cc. de paprika en poudre
1 cs. de curry jaune en poudre
2 cc. de cumin en poudre
1 cc. de piment doux en poudre
1 cc. de coriandre en poudre
Jus de 1/2 citron jaune
Sel et poivre
Une belle poignée de coriandre fraîche

Optionnel

une poignée de pignons de pin ou de noix de cajou grillés

Préparation

Préchauffer le four à 190°.

Débuter la préparation en détaillant le chou-fleur en fleurettes. Bien les nettoyer et les égoutter, les déposer ensuite sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter du poivre et du paprika en poudre. Bien remuer pour enrober le chou-fleur d'huile et d'épices. Enfourner pour 35 minutes, jusqu'à ce que les fleurettes soient légèrement grillées.

Découper le potimarron en carrés de +/- 2 cms. Emincer les oignons rouges et les gousses d'ail.

Dans une casserole, faire chauffer à feu moyen-doux 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter ensuite les dés de potimarron et faire revenir le tout durant 5 minutes en mélangeant régulièrement.

Incorporer ensuite les épices. Ajouter le curry, le cumin, le piment et la coriandre. Bien mélanger pour imprégner les ingrédients. Verser ensuite le lait de coco et laisser mijoter à couvert durant une quinzaine de minutes.

Pendant ce temps-là, porter une casserole d'eau à ébullition et cuire le riz dans 2 fois son volume d'eau durant 35 à 40 minutes.

Nettoyer les jeunes pousses d'épinard. Egoutter et rincer les pois chiches. Une fois le temps écoulé, incorporer les épinards et les pois chiches. Bien remuer avant d'ajouter le 1/2 cube de bouillon de légumes dilué dans 250 ml d'eau bouillante.

Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. Ajouter ensuite le jus de citron, saler, poivrer. Juste avant de servir, incorporer délicatement les fleurettes de chou-fleur rôties en faisant attention à ne pas les casser. Mélanger une dernière fois la préparation.

Servir bien chaud accompagné de riz complet et saupoudrer de feuilles de coriandre fraîche ciselées. Ajouter éventuellement des noix de cajou ou des pignons de pin grillés.

