



CURRY DE CHOU-FLEUR

Un plat complet, végétarien et faible en calories.

 10 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de chou-fleur, cru
- 1 oignon
- 100 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 100 grammes de lait de coco
- 130 grammes de tomate, pelée, appertisée, égouttée
- Du curcuma
- Du cumin
- 200 ml d'eau
- 1 tasse de lentille corail crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites bouillir une casserole d'eau salée pour cuire le riz. Épluchez et émincez l'oignon. Détaillez le chou-fleur en gros morceaux/bouquet.
- 2° Chauffez une cocotte avec un filet d'huile. Faites-y suer l'oignon 1 min puis ajoutez le mélange d'épices. Salez et poivrez puis remuez.
- 3° Ajoutez le chou-fleur et faites-le suer quelques minutes. Versez le lait de coco et la tomate concassée. Remuez et laissez cuire 3 min.
- 4° Ajoutez les lentilles corail et l'eau. Mélangez et laissez mijoter 15 min supplémentaires. Pendant ce temps plongez le riz dans l'eau bouillante pendant 12 min.
- 5° Égouttez le riz et disposez-le dans des assiettes creuses. Servez le curry de chou-fleur sur le riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (311 g)	% AR
ÉNERGIE	54 kcal	169 kcal	8 %
PROTÉINES	4 g	13 g	25 %
GLUCIDES	12 g	38 g	15 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	2 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	32 %
SODIUM	24 mg	74 mg	3 %