

Curry de chou-fleur aux pois chiches

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 Grosses gousses d'ail
2 morceaux de gingembre frais, pelé et haché grossièrement
Huile de carthame
Du sel
1 cuillère à soupe de coriandre moulue
1/4 de cuillère à café de curcuma séché
1 cuillère à café de graines de cumin
1 cuillère à café de graines de moutarde noire
2 tomates italiennes entières (boîte ou fraîche), hachées
1 tête de chou-fleur, en petits bouquets (600g)
1 grosse pomme de terre, pelée et coupée en cubes
400g de pois chiches, égouttés et rincés (cuits)
200ml de bouillon de légumes ou de l'eau
Feuilles de coriandre, pour garnir

Préparation :

Au mixer, mélanger l'ail, le gingembre, 1 cuillère d'huile, la coriandre, le curcuma, le sel.
Mixer, puis ajoutez 60 ml d'eau et mixer à nouveau pour obtenir une pâte lisse.
Mettez de côté.

Chauffez un faitout ou une poêle profonde sur feu moyen pendant environ 5 minutes, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile, versez immédiatement le cumin et les graines de moutarde et couvrez la casserole.

Laissez-les cuire 30 secondes à 1 minute, jusqu'à ce que les ingrédients ne sautent plus.

Ajoutez la pâte d'ail, gingembre et épices et laissez cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que la pâte épaississe, comptez 2 minutes.

Ajoutez les tomates et laissez cuire 1 minute.

Ajoutez le chou-fleur, la pomme de terre, les pois chiches, faites revenir pendant 2 minutes, Bien remuer pour enrober les légumes et la pâte.
Salez puis versez le bouillon ou l'eau.

Laissez venir à ébullition, puis baisser le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 10 à 15 minutes. (Le chou-fleur et la pomme de terre doivent être tendres).

Retirez le couvercle et laissez les légumes finir de cuire et la sauce de réduire, pendant 3 à 5 minutes.

Salez davantage si nécessaire.
Servez avec un peu de feuilles coriandre.