

Curry coco chou fleur

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, 30 minutes de préparation. Cette recette est très chouette, car vous pouvez changer comme vous le souhaitez la source de protéine : poulet, scampis, lentilles, boeuf, poisson,...

Comme j'ai utilisé du lait de coco, je n'ai pas mis d'huile d'olive.



Instructions

1. Idéalement, le matin ou la veille : découpez votre poulet en petits morceaux et faites-le mariner avec du curry, l'ail et l'oignon rouge coupés en petits morceaux afin que le poulet prenne bien le goût.
2. Découpez votre moitié de chou-fleur en petits tronçons et faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau, il doit encore être croquant.
3. Pendant ce temps, faites chauffer une casserole d'eau salée pour le riz et découpez en deux vos tomates cerises et en petits morceaux votre courgette.
4. Dans un faitout, mettez le poulet et le lait de coco à cuire à feu moyen pour cuire le poulet dans la sauce. Après 5 minutes, rajoutez les courgettes, les tomates et le chou-fleur et couvrez pendant 15 minutes.
Vous pouvez mettre votre riz dans l'eau bouillante.
5. Assaisonnez : sel, poivre et curry et vous pouvez rajouter du persil plat pour la décoration.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Chou fleur	1/2
Courgette	1 grosse
Poulet	300g
Tomate cerise	10
Lait de coco	200ml
Oignon rouge	1
Gousse d'ail	2
Epices : sel, poivre et curry en poudre	