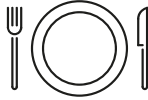


CURRY DE CHOU-FLEUR POIS CHICHE, ÉPINARD



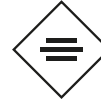
POUR 4
PERSONNES



25
MINUTES



15
MINUTES



NIVEAU FACILE

LISTE DES INGRÉDIENTS

- HUILE D'OLIVE
- 1 OIGNON
- 2 GOUSSSES D'AIL
- 1 CÀS CURRY
- 1 CÀS CUMIN
- 400 GR TOMATES CONCASSÉES
- 1 CÀS CONCENTRÉ DE TOMATES
- 40 CL LAIT DE COCO
- 10 CL BOUILLON DE LÉGUMES
- 500 GR DE CHOU-FLEUR
- 400 GR DE POIS CHICHE
- 300G ÉPINARDS JEUNES POUSSÉS

PRÊT, FEU, À VOTRE TABLIER

- FAIRE CHAUFFER L'HUILE D'OLIVE DANS VOTRE PLAT
- FAIRE REVENIR L'OIGNON ÉMINCÉ, L'AIL ÉCRASSÉ PENDANT QUELQUES MINUTES, AJOUTER LES ÉPICES ET BIEN REMUER, FAIRE CHAUFFER QUELQUES MINUTES
- AJOUTER LES TOMATES CONCASSÉES ET LE CONCENTRÉ DE TOMATES
- COUPER LE CHOU-FLEUR EN FLEURETTES PUIS LE METTRE DANS VOTRE PLAT, RECOUVREZ LE LAIT DE COCO, LE BOUILLON DE LÉGUMES, LAISSER CUIRE ENVIRON 20MIN, LE CHOU-FLEUR DOIT ÊTRE TENDRE
- DERNIÈRE ÉTAPE RAJOUTER LES ÉPINARDS ET LES POIS CHICHES, CUIRE 5 MINUTES

À SERVIR BIEN CHAUD AVEC UN BON RIZ THAÏ



#MARCHÉFRAISORGEVAL

#TRESBONAUQUOTIDIEN

POUR PLUS DE RECETTES REJOIGNEZ-NOUS SUR WWW.MARCHÉFRAISORGEVAL.FR - @MARCHÉFRAISORGEVAL