

Chou-fleur à l'indienne



Accompagnement **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Ingrédient essentiel de la cuisine indienne, le curry est un mélange délicat et subtil d'épices tel que le cumin, la coriandre, le gingembre, l'ail, le laurier... Pour cette recette, Marc et moi avons choisi la pâte de curry Tikka qui, à elle seule, réunit une savoureuse association aromatique !

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 500 g de pommes de terre
- 1 pomme
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry tikka
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sauce tomate
- 2 yaourts nature
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de miel
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Faites cuire les pommes de terre à la vapeur, 10 minutes à la cocotte minute. Pelez-les et réservez-les au chaud.
- 2 Pressez le citron.
- 3 Nettoyez le chou-fleur, lavez-le et faites-le cuire dans une grande casserole d'eau bouillante avec le jus de citron pendant 10 minutes. Égouttez-le et réservez-le au chaud.
- 4 Pelez la pomme épépinez-la et râpez-la. Réservez-la.
- 5 Dans un petit saladier, mélangez les yaourts, le curry, l'huile, la sauce tomate, le vinaigre de miel et la pomme râpée. Salez et poivrez.
- 6 Faites chauffer cette sauce au bain-marie.
- 7 Servez le chou-fleur et les pommes de terre le tout accompagné de la sauce au curry. Bon appétit!

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

