

CARI DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE (cookéo)



Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 4 pommes de terre
- 1 tomate
- 1 oignon
- 2,5 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre
- du thym
- 4 feuilles de curry
- 1 c à c de cumin
- 1 c à c. de curcuma
- 1 c à c de garam masala
- 1 c. à c de sel
- du poivre
- 1 c à c de cannelle
- quelques brins de coriandre frais
- 2 c à s d'huile
- 200 ml d'eau

Préparation :

- laver et couper le chou-fleur
- éplucher et couper les pommes de terre en gros cubes puis les rincer sous l'eau
- éplucher et hacher l'ail, le gingembre, émincer l'oignon et ciseler le coriandre
- lancer le mode "dorer"
- à la fin du préchauffage, verser 2 c à s d'huile d'olive dans la cuve
- faire revenir les oignons, l'ail, le gingembre et le thym pendant 4 minutes
- ajouter les épices, cannelle, cumin, curcuma, garam masala, le sel, le poivre et les feuilles de curry
- faire revenir pendant 2 minutes
- remuer et ajouter la tomate coupée en quartier
- laisser fondre la tomate pendant 3 minutes
- ajouter les pommes de terre et le chou-fleur
- remuer, ajouter l'eau
- lancer la cuisson sous pression pour 5 minutes

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2020

<http://thermominoux.over-blog.com>