Curry de chou-fleur aux pois chiches et à la viande de veau

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	émincé de veau suisse
1	oignon
2	gousses d'ail
50 g	gingembre
600 g	chou-fleur
250 g	tomates cerises
2 boîtes	pois chiches
2 cs	huile de colza HOLL
2 cs	curry en poudre doux ou fort
	sel
3 dl	purée de tomates
1.5 dl	lait de coco
1 dl	bouillon de légumes
0.5 bouquet	coriandre ou persil plat
	poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

401	kcal
39 g	de protéines
26 g	de glucides
14 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose
Low Carb

Tipp

Adapte ce curry à la saison en remplaçant le chou-fleur par des aubergines, des poivrons ou des courgettes, p. ex.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.

2. Peler et hacher l'oignon, l'ail et le gingembre. Séparer le chou-fleur en fleurettes. Couper les tomates cerises en deux.

3. Verser les pois chiches dans une passoire, les rincer et les laisser égoutter.

Viande Suisse
Mon choix.

4 Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans la moitié de l'huile. Ajouter le curry en poudre et faire revenir brièvement. Ajouter la purée de tomates, le lait de coco et le bouillon et porter à ébullition. Saler. Ajouter le chou-fleur et le faire cuire à couvert dans la sauce jusqu'à ce qu'il soit à peine tendre.

5 Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Saler la viande et la saisir brièvement à feu vif en 2 portions. La déposer dans un saladier. Verser les tomates cerises dans la poêle, les faire revenir 2-3 minutes, puis les ajouter à la viande.

6 Hacher grossièrement la coriandre ou le persil.

7 Mélanger les pois chiches, la viande et les tomates cerises au chou-fleur, saler et poivrer. Répartir le curry dans 4 récipients bien hermétiques, parsemer d'herbes et conserver le tout au frais jusqu'au moment de le réchauffer.

8 Avant de le manger, réchauffer le curry à la poêle, au steamer ou au four à micro-ondes et déguster.