

CURRY DE CHOU -FLEUR

Jeudi 29 février 2024

Encore du chou mais pas à l'eau !

Curry de chou-fleur pour 4 personnes et 5 sp vert bleu violet
– 5 psp par part

-1 chou-fleur* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-200 ml de lait de coco allégé Ayam : 16 sp vert bleu violet – 16 psp

-1 oignon doux Cévennes ou Roscoff * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-1 boîte de pulpe de tomates* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-2 cuillérées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-1 cuillérée à café de gingembre en poudre

-1 cuillérée à café de curry

-1 cuillérée à café de curcuma

-sel fin poivre blanc

-2 cuillérées de coriandre fraîche émincée

Détailler le chou-fleur en petits bouquets et les passer sous l'eau. Les éponger.

Émincer l'oignon pelé.

Dans une sauteuse huilée au pinceau, faire revenir rapidement l'oignon avec les épices pendant une bonne minute : curry curcuma gingembre puis verser la pulpe de tomates en

mélangeant bien. Laisser cuire quelques minutes.

Rajouter les bouquets de chou-fleur, le lait de coco et bien mélanger.

Assaisonner : sel poivre et laisser cuire 25 minutes à frémissement et à couvert.

Saupoudrer de coriandre.

Servir bien chaud.



L'indice glycémique de ce plat est bas.

Vous pouvez l'accompagner de crevettes, de poulet, de riz, de pâtes à comptabiliser

Pour le repas : potage brocolis courgettes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 100 g de crevettes roses décortiquées (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0

psp) – curry de chou – fleur (5 sp vert bleu violet – 5
psp) – 30 g de riz basmati complet cru à cuire (3 sp vert –
3 sp bleu – 0 spv violet – 3 psp) – salade d’ananas frais
sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total :
10 sp vert – 9 spl bleu – 6 spv violet – 9 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés