

# 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 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-1 cuillerée à café de gingembre en poudre

-1 cuillerée à café de curry

-1 cuillerée à café de curcuma

-sel fin poivre blanc

-2 cuillerées 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**