



Curry de chou-fleur aux pois chiches

30/04/2019 à 08h05

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 35 min

Pour 3 personne(s)

Ingrédients :

- 4 grosses gousses d'ail
- 2 morceaux de gingembre frais, pelé et haché grossièrement
- Huile de carthame
- 1 cuillère à soupe de coriandre moulue
- ¼ de cuillère à café de curcuma séché
- 1 cuillère à café ensemble les graines de cumin
- 1 cuillère à café de graines de moutarde noire
- 2 tomates italiennes entières (boîte ou fraîche), hachées
- 1 tête de chou-fleur, en petits bouquets (600 g)
- 1 grosse pomme de terre Russer, pelées et coupées en cubes
- 400 g de pois chiches, égouttés et rincés (cuits)
- 200 ml de bouillon de légumes ou de l'eau
- Feuilles de coriandre, pour garnir Sel, poivre

Préparation :

- Au mixer, mélangez l'ail, le gingembre, 1 cuillerée d'huile, la coriandre, le curcuma et le sel;
- Mixez, puis ajouter 60 ml d'eau et mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse;
- Mettez de côté;
- Chauffez un faitout ou une poêle profonde sur feu moyen pendant environ 5 minutes, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile, versez immédiatement le cumin et les graines de moutarde et couvrez la casserole;
- Laissez-les cuire 30 secondes à 1 minute, jusqu'à ce que les ingrédients ne sautent plus;
- Ajoutez la pâte d'ail, gingembre et épices et laissez cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que la pâte épaississe, comptez 2 minutes;
- Ajoutez les tomates et laissez cuire 1 minute;
- Ajoutez le chou-fleur, les pommes de terre, et les pois chiches, et faites revenir pendant 2 minutes, en remuant pour bien enrober les légumes avec la pâte.