



Curry végétarien de chou-fleur rôti et pois chiches

16/10/2019 à 16h10

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 40 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

Pour la cuisson du chou-fleur

- 1 chou fleur moyen
- 4 poignées de graines de courge
- Huile d'olive
- Sel

Pour le curry

- 1 boîte de pois chiches égouttés (poids net égoutté : 300 g)
- 30 cl de lait de coco
- 15 cl de bouillon
- 1 petit oignon ciselé
- 2 c. à soupe bombées de concentré de tomates
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 gousse d'ail pelée et râpée
- 1 petit morceau de gingembre frais pelé et râpé
- 1 c. à soupe légèrement bombée de curry
- 1 c. à café légèrement bombée de curcuma
- Le jus d'un demi citron vert

Pour servir

- 4 piments oiseau frais coupés en tranches (facultatif)
- 1 citron vert
- Un petit morceau de noix de coco fraîche
- Pluches de coriandre ou de persil plat
- 300 g de riz basmati

Préparation :

- Détaillez le chou-fleur en très petits bouquets puis lavez-les.
- Mettez-les dans un grand plat, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et les graines de courge. Mélangez puis enfournez.
- Allumez votre four à 200°C puis faites rôtir environ 30 minutes.
- Le chou-fleur doit être un peu grillé sur les bords, c'est normal.
- Pendant ce temps, faites revenir l'oignon dans l'huile de coco pendant 8 minutes sur feu doux.
- Ajoutez l'ail, le gingembre et faites revenir pendant 30 secondes.
- Ajoutez les épices et faites revenir sur feu moyen pendant 15 secondes.
- Ajoutez le concentré et mélangez bien. Ajoutez 5 cl d'eau et mélangez.
- Portez à ébullition et faites revenir jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide.
- Ajoutez les bouquets de chou-fleur rôtis, les pois chiches égouttés et mélangez.
- Ajoutez le lait de coco, le bouillon, un peu de sel et mélangez.
- Couvrez et faites mijoter pendant 10 minutes.
- Ajoutez le jus de citron, mélangez et goûtez afin de modifier l'assaisonnement.
- Servez avec des copeaux de noix de coco faits avec un couteau économe, des tranches de citron vert, les tranches de piment et le persil plat.
- Accompagnez de riz basmati.