

La recette. Chou-fleur au curry et aux pommes.

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- Un chou-fleur
- Un oignon
- Deux pommes
- Du curry
- Un peu de beurre

Préparation :

Faire blanchir ou cuire un chou-fleur coupé en morceau.

Dans une sauteuse, faire revenir un oignon émincé avec un peu de beurre, puis ajouter le chou-fleur cuit et deux pommes coupées en dés.

Saupoudrer de curry, saler, poivrer et ajouter éventuellement d'autres épices. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes avec un fond d'eau (pour ne pas que ça accroche), jusqu'à ce que les pommes soient fondantes.

Possibilité de rajouter de la crème fraîche pour la mélanger au jus de cuisson et ainsi obtenir une sorte de sauce.

Plus d'infos