

Curry de Brocoli & Chou-fleur avec Riz

Recette Visuelle
par DAREBEE

 darebee.fr



1 tasse ~ 200g de riz
300g de brocoli surgelé
300g de chou-fleur surgelé
100g de carottes surgelées (facultatif)
1 tasse ~ 200ml d'eau
1 tasse ~ 200ml de lait
1 c.à.s de curry en poudre
1 c.à.s de méléasse
3 c.à.s de sauce tomate
1 c.à.s de farine de riz

2 PORTIONS

AMÉLIOREZ ! Ajoutez 1 c.à.c de poivre de Cayenne et 1 c.à.c de cumin au curry. Ajoutez les graines de sésame.

1



2



3



4



5



INSTRUCTIONS

1. Rincez soigneusement le riz. Transférez le riz dans une casserole. Couvrez avec le double de son volume d'eau, assaisonnez et remuez une fois. Portez l'eau à ébullition puis baissez le feu à doux. Couvrez avec un couvercle et laissez mijoter jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Cela prendra ~ 20 minutes pour le riz blanc ; 35 minutes pour le riz brun.

2. Mettez les légumes dans une grande casserole. Ajoutez l'eau et portez à ébullition. Laissez cuire à couvert pendant 10 minutes.

3. Dans un bol, mélangez la poudre de curry, la méléasse, la sauce tomate, le lait et la farine. Bien mélanger et ajoutez aux légumes. Ajoutez les épices et assaisonnez, remuez et laissez cuire encore 5 minutes.

4. Remplissez une tasse avec ½ de riz cuit et la retournez dans un bol. Répétez l'opération avec l'autre bol.

5. Ajoutez le curry cuit. Garnissez d'oignons nouveaux et saupoudrez de graines de sésame.