



Curry Pois chiches Chou-fleur

Recette Visuelle
par DAREBEE

© darebee.fr

1 boîte - 240g de pois chiches cuits
300g de chou-fleur surgelé
1 onion (optional)
1 c.à.s de sauce tomate
½ c.à.s de mélasse
1 c.à.s de curry en poudre
1 tasse - 200ml d'eau
1 tasse - 200ml de lait

2 PORTIONS

AMÉLIOREZ ! Ajoutez les oignons nouveaux et les graines de sésame. Ajoutez 1 cuillère à café de poivre de Cayenne.

1



2



3



INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients, à l'exception du lait et du curry, dans une casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-doux, couvrez avec un couvercle et laissez mijoter pendant 15 minutes.
2. Ajoutez le lait et le curry, assaisonnez, bien mélangez et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
3. Transférez dans un bol, garnissez d'oignons nouveaux et saupoudrez de graines de sésame.