



Curry de chou-fleur aux pois chiches

04/06/2019 à 13h25

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
- Sel
- 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

Préparation :

- Au mixeur, mélangez l'ail, le gingembre, 1 cuillerée d'huile, la coriandre, le curcuma et le sel;
- Mixez, puis ajoutez 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 une 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;
- Salez puis versez le bouillon ou l'eau;
- Laissez venir à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur et les pommes de terre soient presque tendres;
- Retirez le couvercle et laissez les légumes finir de cuire et la sauce de réduire, pendant 3 à 5 minutes. Salez davantage si nécessaire;
- Servez avec un peu de feuilles de coriandre.