

Riz de chou fleur au curry

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min / Cuisson : 10 à 15 min

Ingrédients pour 2 personnes :

1 beau chou-fleur

1 cuil à soupe d'huile d'olive

1 cuil à café de curry

1/2 cuil à café de curcuma

Sel & poivre

Préparation :

Nettoyez le chou-fleur en enlevant les côtes vertes,
puis coupez le en petits bouquets

Râpez ou mixez les morceaux
(si vous les mixez, pas plus de 5 sec de mixage),
et voila votre riz de chou-fleur est prêt.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez le riz de chou-fleur,
mélangez et laissez cuire quelques minutes, sans ajouter d'eau.

Au bout de 5 min, ajoutez le curry, le curcuma, le gingembre, le sel
et poivre puis mélangez bien et laissez cuire en remuant encore 2 min
(si vous voyez que ça commence a bruler, réduire le gaz,
et mettre 1 cuil à soupe d'eau).

Accompagnez de boulettes de viande

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!