



# Curry indien au chou-fleur et au potiron



**Temps de préparation**

> 1h



**Difficulté**

Facile



## Ingrédients

1 petit potiron  
1 petit chou-fleur  
2 oignons (émincés)  
3 cuillères à soupe d'huile d'arachide  
3 gousses d'ail (pressées)  
1 cuillère à soupe de cumin en poudre  
1 cuillère à soupe de coriandre en poudre  
1 cuillère à soupe de curcuma en poudre  
1 clou de girofle  
1 boîte de tomates pelées  
1 cube de bouillon de légumes  
1 bâton de cannelle  
2 sachets de riz  
120 grammes de haricots verts  
coriandre  
sel et poivre

## Méthode de préparation

- 1.** Épluchez le potiron et retirez les graines. Coupez la chair en dés. Détaillez le chou-fleur en fleurettes.
- 2.** Faites blondir les oignons dans de l'huile d'arachide. Ajoutez l'ail, le cumin en poudre, la coriandre en poudre, le curcuma et le clou de girofle. Laissez cuire le tout. Ajoutez les dés de potiron et les fleurettes de chou-fleur. Saisissez-les brièvement. Ajoutez les tomates pelées, le cube de bouillon et le bâton de cannelle. Couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant 30 minutes.
- 3.** Entre-temps, faites cuire le riz selon les indications sur l'emballage.



- 4.** Ajoutez les haricots verts et laissez mijoter 10 minutes de plus à découvert. Salez et poivrez. Décorez avec la coriandre.
- 5.** Accompagnez ce plat de riz.