



Chou Fleur aux épices

Newsletter n°12

Le 1er Mars 2009

Chou-Fleur aux épices

Le chou-fleur, légume universel, mais parfois ... boring

Bonjour à tous,

Voilà une façon de préparer le chou-fleur, simple, rapide et qui lui donne une jolie couleur et un goût d'ailleurs.

Préparer le piment vert : Si vous en trouvez de frais, enlever la queue et enlever les pépins (sauf si vous aimez avoir la gueule en feu). Sinon, il en existe en conserve, les rincer pour enlever le goût de vinaigre, couper la queue, et enlever les pépins également
Si vous n'aimez pas pimenté, vous pouvez remplacer le piment par des poivrons.

Préparer le chou-fleur : Un chou-fleur de saison. Rien à dire, surtout pour ceux qui sont proche de la Bretagne ! Enlever les feuilles et prélever les têtes

On y va !

Curcuma (1 cuillère à soupe) : Le curcuma va donner la couleur au chou-fleur : faites bouillir de l'eau. Dès que l'eau boue, ajouter une cuillère à soupe de curcuma.

Le chou-fleur : Ajouter le chou-fleur à l'eau bouillante et colorée. Le faire cuire (environ 10 mns). Une fois cuit, l'égoutter.
Garder un peu d'eau colorée, elle servira ensuite.

Du Ghee ou du beurre : Je préfère le ghee, car ça ne brûle pas. Faire fondre le ghee dans une poêle à feu moyen.

Des graines de cumin (1cc) : Une fois que le ghee est fondu, mettez les graines de cumin. Dès qu'elles prennent une bonne couleur marron, baisser le feu.

Du gingembre frais (3 cm) : Cette fois-ci, le gingembre n'est pas râpé, mais émincé en fines lamelles. Ajouter le gingembre aux graines de cumin dans la poêle. Le faire dorer.

Ajouter le **piment**



Et Hop !

Ajouter le chou-fleur. Le faire gentiment sauter. Dès que vous voyez les graines de cumin commencer à trop chauffer, ajouter un peu de l'eau colorée. Continuez à feu doux et c'est prêt!

Vous pouvez aussi rajouter un peu de crème et de lait de coco !

Bon appétit et à Bientôt !!

