

Méli-mélo de chou au cari des Caraïbes

Donne 6 portions

Ingrédients

2 tasses de yogourt nature à 2% de matières grasses ou plus

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de poudre de cari jaune de Saint-Martin

1/2 tasse de chutney à la mangue maison ou du commerce

3/4 c. à thé de sel

1 petite pomme de chou de Savoie (aussi appelé chou de Milan), coupée en lanières minces

1 petit ananas, coupé en morceaux

1 grosse mangue mûre, coupée en julienne

Noix de cajou grillées, hachées

Menthe fraîche hachée



Préparation

Faire égoutter le yogourt dans une passoire chemisée d'étamine, placée au-dessus d'un bol au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié (environ 8 heures).

Mesurer le yogourt pour obtenir environ 1 tasse (ajouter du liquide égoutté, au besoin). Après une nuit, la texture plutôt lisse et quand même liquide de mon yogourt est devenue crémeuse et très épaisse. C'est parfait!

Faire cuire à la casserole l'huile, la poudre de cari sur feu doux pendant 2 minutes. Transférer dans un bol et laisser tiédir.

Incorporer ensuite le yogourt égoutté, le chutney et le sel. Réserver au frais.

Dans un grand bol, mélanger le chou, l'ananas et la mangue.

Y verser le mélange yogourt-chutney-cari et bien remuer pour enrober tous les ingrédients.

Couvrir et réfrigérer toute une nuit ou jusqu'à 2 jours. Au service, garnir de noix de cajou et de menthe fraîche.

Source : À bon verre, bonne table, LCBO