

Aloo ghobi

Recette pour 4 personnes



Description

Chou-fleur rôti et pommes de terre frites et sautées dans un curry sec

L'astuce du chef

On peut faire frire les pommes de terre et le chou-fleur d'avance et finir la cuisson dans les épices à la dernière minute.

Ingrédients

Chou-fleur et pommes de terre

- 1 Unité(s) Chou-fleur
- 1 Unité(s) Pommes de terre yukon gold
- 2 Cuil. à soupe Gingembre frais
- 4 Gousse(s) Ail
- 1 Cuil. à thé Curcuma
- 1 Cuil. à soupe Graines de cumin
- 3 Cuil. à soupe Coriandre fraîche
- 0.50 Cuil. à soupe Coriandre moulue
- 0.50 Cuil. à soupe Flocons de chili
- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Préparation

Taillez les choux-fleurs en fleurettes et les pommes de terre en bâtonnets. Mettez les pommes de terres dans l'eau froide. Hachez l'ail, le gingembre et la coriandre.

Cuisson

Frيره (soit dans une poêle avec un bon fond d'huile ou la friteuse) les pommes de terre et les choux-

fleurs jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Faites chauffer une casserole avec un peu d'huile. Mettez les épices, l'ail et le gingembre ensemble et cuire jusqu'à une coloration dorée. Ajoutez les pommes de terre et le chou-fleur avec 30 ml d'eau. Mélangez bien pour recouvrir les aliments d'épices et servez immédiatement. Saupoudrez la coriandre fraîche sur le dessus au moment de servir.

Bon appétit!