

L'aloo gobi indien, pommes de terre, épices et chou-fleur |

Recette pour 12 tapas

Description

Garniture de légumes indien, que l'on retrouve souvent lors de réception familiale.

L'astuce du chef

Portez une surveillance constante sur les temps de cuisson, il ne faut pas que les ingrédients accrochent trop fort.

Ratte, Grelot sont des pommes de terre que vous pourriez utiliser, attention au temps de cuisson. Ils se peut que cela dure moins longtemps.

Ingrédients

Ingrédients

- 400 Gr Pommes de terre
- 2 Ml Graines de cumin
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 1 Cuil. à thé Gingembre frais
- 5 Ml Curcuma
- 2 Ml Paprika
- 2 Ml Cumin moulu
- 4 Ml Garam masala
- 800 Gr Chou-fleur
- 250 Ml Boîte de tomates italiennes, concassées (796 ml)
- 6 Branche(s) Coriandre fraîche

- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Réalisation

Épluchez les pommes de terre, les couper en 4 ou 6 suivant la grosseur. Défaire le chou-fleur en bouquets généreux.

Dans une casserole d'eau salée plongez les pommes de terre, les porter à ébullition durant 5 à 7 minutes pour les blanchir.

Dans une poêle, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les graines de cumin, l'ail et le gingembre haché, laissez cuire environ 1 minute.

Ajoutez les pommes de terre, le curcuma, le paprika, le cumin moulu, le garam masala et le sel. Couvrir le tout et laissez cuire durant 5 à 7 minutes.

Ensuite, ajoutez le chou-fleur et les tomates concassées, baissez le feu et couvrir à nouveau. Laissez mijoter encore 10 minutes, assurez-vous que la pomme de terre et le chou-fleur soient cuits correctement.

Remuez de temps en temps.

Bon appétit!