

Chou-fleur au curry à l'indienne

Préparation : 20 min.

cuisson : 30 min.

Pour 6 personnes :

- 1 chou-fleur
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 20 cl de lait de coco
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 1 c. à c. de curry en poudre ; sel, poivre

Préparation :

1. Couper le chou-fleur en bouquets et le laver.
2. Cuire le chou-fleur dans l'eau bouillante salée pendant 5 min. Puis rincer sous l'eau froide et égoutter.
3. Perler et râper la carotte. Peler et émincer l'ail et l'oignon.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, puis ajouter les épices, la carotte, l'ail, l'oignon et le chou-fleur. Couvrir pendant 2 min.
5. Enlever le couvercle et faire cuire à feu moyen pendant 5 min., puis verser le lait de coco.
6. Saler, poivrer et faire cuire pendant 15 min. environ.

Astuce : pour plus de saveur, parsemez votre plat de graines de sésame grillées avant de servir.

Idée + : Pas de curry ? Remplacez-le par du paprika.

Cigares aux dattes et aux noix

Pour 40 cigares :

- 250 g de dattes
- 300 g de noix décortiquées
- 1 blanc d'œuf
- 10 feuilles de brick
- 150 g de sucre
- ½ c. à c. de cannelle en poudre
- 500 g de miel liquide
- huile pour friture

Préparation :

1. Lavez les dattes, séchez-les et dénoyautez-les. Hachez ensemble les noix et les dattes. Ajoutez le sucre et la cannelle.
2. Avec la farce préparez des petits boudins de 3 cm de long, déposez-les au fur et à mesure dans une assiette.
3. Détachez les feuilles de brick de leur papier de séparation et coupez-les en quatre.
4. Posez vers vous le grand côté de triangle, déposez un boudin de farce. Rabattez les bords et enroulez pour former le cigare. Collez avec le blanc d'œuf.
5. Faites frire les cigares à la poêle dans l'huile chaude, mais non fumante, puis posez-les quelques secondes sur du papier absorbant.
6. Dans une casserole, faites chauffer le miel à feu doux et trempez-y les cigares chauds. Disposez-les directement dans le plat de service.