

# Curry de chou-fleur et haricots rouges

Temps de préparation : 15 minutes

Cuisson : 50 minutes

C'est une recette parfaite pour nous réconforter du froid, rapide à préparer et tant qu'il y a pleins de légumes, on peut en manger à volonté ! C'est un plat complet qui associe des légumes, des légumineuses et des féculents. Pour la pâte de curry, j'en trouve au rayon produits étrangers des grandes surfaces ou en magasin Bio. Quand je n'ai plus de pâte de curry, j'utilise la poudre classique que je mélange à de l'huile d'olive.

## Ingrédients bio

pour 6 personnes

600 g de riz basmati  
1 très gros chou-fleur (1,2 kg)  
2 c à soupe de pâte de curry korma (indien)  
ou 3 c à s. de poudre de curry  
1 boîte de 40 cl de lait de coco  
500 g de tomates mûres ou 1 boîte de tomates de 400 g  
2 boîtes de haricots rouges de 400 g  
Feuilles de coriandre en option

## RECETTE

1. **Je préchauffe** le four à 220 degrés.
2. **Je coupe** le chou-fleur en fleurettes de 1 à 2 cm et je coupe la tige en petits morceaux et les plus belles feuilles du chou-fleur. C'est une recette anti-gaspi !
3. **Je mets** tous les morceaux au fur et à mesure dans un grand plat qui va au four. Je mélange la sauce curry ou la poudre de curry avec 3 c à soupe d'huile d'olive et j'enrobe le chou-fleur avec la sauce.
4. **Je mets** le plat au four et je fais rôtir pendant 30 mn.
5. Pendant ce temps, **je cuis** le riz basmati. Dans cette recette, j'ai rajouté à la fin de la cuisson du riz 2 c à soupe de noix de coco râpé.
6. **Je sors** le plat du four, je rajoute les 2 boîtes de haricots avec leur jus, la boîte de tomates et la boîte de lait de coco. Je mélange bien le tout et je remets au four ou directement sur la gazinière si cela est compatible pour 10 à 15 mn en remuant de temps en temps.



## Intérêts nutritionnels

Le chou-fleur a un index glycémique très bas, il est plein de fibres essentielles pour le transit. Il est riche en potassium, phosphore, calcium et fer. Il renforce les défenses immunitaires et est un bon équilibrant minéral et donc de notre système nerveux. Les haricots rouges sont une légumineuse riche en protéines végétales et en fer.