

semaine du 10 novembre

petit

panier

chou fleur

mache

carotte

patate douce

grand

panier

chou fleur

mache

carotte

patate douce

épinard



curry de chou fleur patate douce coco

Dans votre panier, il faut la moitié du chou fleur, quelques patate douce, en plus des oignons, ail épices (curry, ras el hanout, curcuma) et des pois chiches cuits. Emincez l'oignon et l'ail, faites le revenir dans une grande poêle avec de l'huile de sésame ou autre pendant 10 mn à feu moyen. Lavez le chou fleur et éplucher la patate douce. Coupez les en petits morceaux, ajoutez dans la poêle et faites chauffer 5 mn. Ajoutez les pois chiches déjà cuits avec toutes les épices. Ajoutez le lait de coco, l'eau et un bouillon de légumes pour recouvrir. Laissez 25mn, pendant ce temps, lancez une cuisson de riz, servez l'ensemble Bonne cuisine !