

Pommes de terre et chou-fleur au curry

Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g de pommes de terre à chair ferme, coupées en quatre et en tranches
1 chou-fleur (env. 700 g), détaillé en bouquets
300 g de carottes, coupées en deux puis en tranches
1 oignon, haché
1-2 piments rouges, coupés en rondelles
1 morceau de gingembre, coupé en bâtonnets
½ cc de graines de carvi, écrasées
½ cc de coriandre, écrasée
½ cc de paprika
crème à rôtir ou beurre à rôtir
2 dl d'eau
sel
180 g de yogourt nature dé lactosé



Préparation

Mélanger tous les ingrédients jusqu'au paprika inclus et faire revenir 5-8 min dans le beurre à rôtir, jusqu'à ce que les légumes et les épices déploient tout leur parfum. Mouiller avec l'eau. Couvrir et cuire 10-15 min al dente, assaisonner. Servir avec le yogourt nature dé lactosé.

