

## 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.

