



Les plats principaux

Keftas de chou-fleur au curry

Pour 4 personnes.

Ingrédients

100 grammes de fromage (panure, râpé)
4 pommes de terre (cuites et en purée)
3 cuillères à soupe d'amidon de maïs
1 chou-fleur (les fleurs)
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
1 cuillère à soupe de chili en poudre
1 cuillère à café de poudre de cumin
1 cuillère à café de garam masala
pincer sel

Pour le curry

140 grammes de purée de tomate
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de crème
2 oignons (ciselés)
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
1 cuillère à café de garam masala
1/2 cuillère à soupe chili en poudre
pincer sel

Méthode de préparation

Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Ajoutez le chou-fleur et cuisez 3-4 minutes. Égouttez et laissez refroidir le chou-fleur. Râpez ensuite le chou-fleur.

Préchauffez une poêle à feu moyen et ajoutez-y le chou-fleur râpé. Cuisez à feu doux jusqu'à ce qu'il soit croquant. Incorporez-y ensuite la purée de pommes de terre.

Ajoutez la panure au chou-fleur et à la purée de pommes de terre puis mélangez bien. Ajoutez les épices et la fécule de maïs puis mélangez bien en pétrissant. Roulez des boulettes de taille moyenne et réservez.

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle et rôtissez-y les boulettes sur toute leur surface. Réservez. Ajoutez un peu d'huile d'olive en plus dans la poêle et cuisez les oignons 3-4 minutes.

Ajoutez un peu d'huile d'olive en plus et cuisez les oignons durant 3-4 minutes. Ajoutez ensuite la purée de tomates et cuisez encore 5 minutes.

Ajoutez toutes les épices pour le curry et mélangez bien. Diminuez le feu, ajoutez la crème et laissez encore cuire 3-4 minutes. Ajoutez les keftas et servez.

