



CURRY DE CHOU-FLEUR ET POIS CHICHES, AGNEAU SAUTÉ ET COUSCOUS

Cette recette équilibrée et savoureuse combine des légumes riches en fibres, des protéines et des glucides complexes pour un repas complet et nourrissant.



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
30 MIN



SERVINGS
4 PERSONNES

Instructions

- Détailler le chou-fleur en petits bouquets de taille homogène.
- Peler et hacher finement l'échalote.
- Dans une cocotte ou une grande sauteuse, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu moyen.
- Faire revenir l'échalote ciselée pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne translucide.
- Ajouter les bouquets de chou-fleur et les faire revenir pendant 5 minutes en remuant régulièrement.
- Incorporer le curry et le cumin. Bien mélanger pour enrober le chou-fleur d'épices et laisser torréfier pendant une minute.
- Verser les tomates concassées, le lait de coco et ajouter les pois chiches égouttés. Mélanger délicatement.
- Porter à frémissement, puis baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
- En fin de cuisson, ajouter les épinards frais. Remuer jusqu'à ce qu'ils soient "tombés" (réduits de volume). Goûter et ajuster l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.
- Pendant que le curry mijote, préparer l'agneau. Saler et poivrer les morceaux de viande.
- Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle sur feu vif. Saisir l'agneau sur toutes ses faces jusqu'à obtenir la cuisson désirée (rosée ou à point). Réserver au chaud.
- Arosser d'huile d'olive le couscous et ajouter les cubes de bouillon émiettés.
- Porter de l'eau à ébullition. Verser l'eau bouillante sur le couscous tout en mélangeant. L'eau doit juste couvrir la semoule, sans l'inonder.
- Couvrir immédiatement le saladier hermétiquement (avec un couvercle ou une assiette) et laisser gonfler pendant 5 à 7 minutes.
- Après le temps de repos, égrener à nouveau le couscous à l'aide d'une fourchette pour séparer les grains.
- Dans une assiette creuse, déposer une portion de couscous parfumé.
- Napper généreusement avec le curry de chou-fleur et de pois chiches.
- Disposer joliment les morceaux d'agneau grillé sur le dessus.
- Servir immédiatement.

Ingrédients

Pour le curry de chou-fleur :

- 1 chou-fleur de taille moyenne
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- 1 boîte (400 g) de tomates concassées
- 1 boîte (400 ml) de lait de coco
- 1 boîte (400 g, poids net égoutté environ 265 g) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 sachet (environ 400 g) d'épinards frais
- Sel et poivre noir fraîchement moulu

Pour le couscous :

- Quantité de couscous souhaitée (compter environ 50-60 g par personne)
- Un généreux filet d'huile d'olive extra vierge
- Eau bouillante
- 2 cubes de bouillon (viande ou légumes)

Pour l'agneau :

- Cotelettes d'agneau (environ 120-150 g par personne)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre noir fraîchement moulu



APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE
917,5 KCAL
42,3 G DE PROTÉINES

