LA BELLE VIE | **Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux**

# Chou-fleur tikka massala

**Pour 3 personnes** | **Très facile**

**40 min** | **2.77€ La portion** (prix indicatif)

Suggestion pour pimper votre tikka masala : ajoutez du tofu ou des pois chiches.
facultatif : des noix de cajou grillées et de la coriandre

## Les ingrédients

- **1 pièce** de Chou-fleur
- **3 gousse** de Ail
- **10 g** de Gingembre frais
- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **0.5 pièce** de Poivron toute couleur
- **1 c à c** de Cumin moulu
- **0.75 c à c** de Curcuma moulu
- **1 c à c** de Garam Massala
- **0.75 c à c** de Coriandre en poudre
- **250 ml** de Lait de coco (à cuisiner)
- **1 pièce** de Pain pita
- **200 g** de Coulis de tomate

## Étapes de préparation

**Préparation :** 15 min | **Cuisson :** 25 min | **Attente :** 0 min

1. Enlevez les feuilles du chou-fleur puis le tronc central.
   Séparez les fleurettes. Si besoin, recoupez les plus grosses en deux.
   Rincez-les à l'eau froide et laissez égoutter.
2. Ciselez la moitié d'un oignon en petits dés. Hachez 3 gousses d'ail et 10 g de gingembre.
   Mettez de côté ensemble.
3. Mettez de côté avec les fleurettes de chou-fleur
4. Faites chauffer de la matière grasse dans une casserole.

Une fois bien chaude, ajoutez-y l'oignon, l'ail et le gingembre.
Faites suer à feu doux jusqu'à ce que les oignons soient translucides en remuant de temps en temps (environ 5 minutes).

5. Ajoutez toutes les épices en poudre, soit 1 càc de cumin moulu, 3/4 de càc de curcuma, 1 càc de garam massala, 3/4 de càc de coriandre moulue. Faites cuire les épices une trentaine de secondes en mélangeant.
6. Versez 200 g de coulis de tomates, 250 ml de lait de coco et 60 ml d'eau. Mélangez bien.
7. Ajoutez les dés d'un demi poivron et les fleurettes de chou-fleur. Salez d'une petite càc.
8. Faites cuire 10 min à couvert puis 15 min à découvert.
9. Après 25 min, vérifiez la cuisson du chou-fleur.
10. Servez avec des naans ou pitas, et ajoutez des noix de cajou et de la coriandre si vous aimez.