

## Curry de chou-fleur & pois cassés jaunes

### **Ingrédients :** (pour 4 à 6 parts)

- 220 gr de pois cassés jaune prétrempés pendant 12 heures
- 2 cas bombée d'huile de coco
- 1 pointe de couteau d'asafoetida
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons jaune de taille moyenne (ou un gros)
- 1 morceau de gingembre d'un ou 2 centimètre(s)
- 1 cac rase de curcuma en poudre
- 2 cac rases de curry de votre choix
- environ 2 litres d'eau (en fonction de votre type de cuisson)
- 1 pincée de sel gris non raffiné
- 1 chou-fleur de taille moyenne
- 200 ml de lait de coco
- le jus d'un citron vert

### **Préparation :**

1. Épluchez l'ail & les oignons, et découpez-les en petits dés.
2. Dans un grand faitout, versez l'huile de coco. Allumez le feu (moyen à fort).
3. Dès que l'huile est fondue & le fond du faitout bien chaud : versez l'asafoetida.
4. Une fois que l'asafoetida se colore (passe du jaune clair à un joli orangé doré) : versez l'ail, remuez quelques secondes, et ajoutez les oignons.
5. Ajoutez ensuite le gingembre (auquel vous aurez retiré sa peau en la découpant), le curcuma, et le curry en poudre.  
Laissez cuire & dorer l'ail & les oignons quelques minutes à feu moyen & à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres (5 à 10 minutes).
6. Ajoutez les pois cassés jaunes que vous aurez au préalable bien rincés, et l'eau.
7. Portez à ébullition. Aux premiers frémissements : abaissez à feu moyen, et laissez cuire environ 1 heure à couvert.  
(Ajoutez de l'eau si besoin est : tout dépend votre type de cuisson, ainsi que votre matériel de cuisson. J'utilise cette batterie)
8. Pendant que les pois cassés jaunes cuisent : lavez soigneusement votre chou-fleur, et découpez des gros & des petits bouquets.
9. Trempez-les dans un eau vinaigrée (1 à 2 cas de vinaigre blanc) : cette petite astuce les rend plus digestes.
10. Une fois que les pois cassés jaunes sont cuits : ajoutez le sel, les fleurettes (bouquets) de chou-fleur, le lait de coco, et assez d'eau de manière à recouvrir le chou-fleur.
11. Portez à ébullition à nouveau.  
Aux premiers frémissements : abaissez à feu moyen, et laissez cuire encore environ 20 minutes (jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit & tendre).
12. Pour l'option purée-curry : versez le contenu du faitout dans votre mixeur, et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (lisse ou avec des morceaux).  
Versez dans un bol, et versez un filet de jus de citron vert.  
Pour l'option curry-riz : versez votre curry dans une grande assiette, et accompagnez-le de riz (un riz demi-complet basmati cuit avec 2 clous de girofle se marie à la perfection avec), et versez un filet de jus de citron vert.