

CHOU-FLEUR RÔTI À L'INDIENNE, ANANAS, PIMENT ET SAUCE CORONATION



© JAMIE OLIVER



Par

Jamie Oliver

Dans

Jamie Oliver Super Food


INGRÉDIENTS :


- 2 grosses têtes de chou-fleur, idéalement de couleurs différentes (1,2 kg chacune)
- 1/2 ananas moyen (600 g)
- Huile d'olive
- 1 c. à café bombée de graines de fenouil
- 1 c. à café bombée de graines de moutarde noire
- 30 g d'amandes émincées
- 1400 g de pois chiches
- 1 c. à café rase de curcuma en poudre
- 2 c. à café rases de curry en poudre (piquant moyen)
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche (15 g)
- 1 morceau de gingembre de 3 cm
- 1 citron
- 2 c. à soupe de chutney de mangue
- 200 g de yaourt nature
- 1 piment rouge frais
- 4 chapatis à la farine complète
- Sel, poivre


RECETTE :

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Découpez les choux- fleurs en gros bouquets, en conservant les plus belles feuilles attachées. Ébouillantez-les 6 à 8 min, puis égouttez-les bien et mettez-les dans un grand plat à rôtir. Épluchez l'ananas et éliminez le cœur, puis découpez la chair en morceaux pas trop gros que vous ajoutez dans le plat avec 1 cuillère à soupe d'huile, les graines de fenouil et de moutarde, 1 pincée de sel de mer et 1 pincée de poivre noir. Mélangez bien, puis laissez rôti 30 min au four. Retournez les morceaux de choux- fleurs et d'ananas avant d'ajouter les amandes et les pois chiches (bien égouttés). Poursuivez la cuisson 10 min pour que le chou- fleur soit grillé et cuit à la perfection.
2. Pendant ce temps, poêlez à sec pendant 2 min le curcuma et le curry, jusqu'à ce qu'ils parfument toute la cuisine. Mettez-les alors dans un blender avec les tiges de coriandre (réservez les feuilles pour la décoration). Pelez le gingembre, coupez-le en tranches et ajoutez-le dans le blender, avec le jus du citron, le chutney de mangue et la moitié du yaourt.

PRÉPARATION :

 10 minutes

 40 minutes

 4 personnes

 Facile

Mixez en sauce ultra-lisse, puis incorporez le reste du yaourt (vous pouvez le mettre en entier d'un coup, mais je trouve que cela donne une sauce trop liquide). Salez et poivrez. Versez dans un grand plat de service.

3. Déposez le mélange de chou-fleur et d'ananas sur la sauce, saupoudrez de piment émincé et de feuilles de coriandre. Mélangez. Servez avec des chapatis chauds pour saucer.

Calories : 569 kcal; **lipides** : 19,7 g; **lipides saturés** : 5 g; **protéines** : 27,4 g; **glucides** : 71,8 g; **sucres** : 29,3 g; **fibres** 50 : 15,2 g.