Chou-fleur curry et lait de coco au magimix

Informations

Préparation : 10 min	Cuisson : 35 min	Durée : 45 min	Difficulté : 2/10
Ingrédients : 11	Etapes: 14	Astuces: 12	

Ingrédients

800G d'eau

500G de lait de coco

20G de maïzena

20G de d'huile

1 chou-fleur

1CàS de curry

1CàS de sauce soja

1/2 citron vert

1 oignon

Sel

Poivre

Etapes

Découvrez une recette simple et rapide de légumes à la vapeur préparées à l'aide du Varoma

Âv

Mettre l'eau et le sel dans le bol du thermomix.

»

Mettre les bouquets de chou-fleur dans le varoma.

â.

Poser le au-dessus du couvercle.

»

Régler 25 minutes sur la température varoma à la vitesse 2.

Â

A la sonnerie, vider l'eau du bol.

»

Eplucher l'oignon, le couper en 2 et le mettre dans le bol du thermomix.

»

Régler 5 secondes sur la vitesse 5.

»

Ajouter l'huile et régler 3 minutes sur 70°C à la vitesse 1 en fonction sens inverse.

»

Mettre le curry, le lait de coco, la sauce soja, le jus du 1/2 citron, le sel et le poivre dans le bol du thermomix.

Âx

Fermer le bol du thermomix et déposer le varoma dessus.

»

Chou-fleur curry et lait de coco au magimix

Régler 7 minutes sur 100°C à la vitesse 3.

Âx

Réserver le chou-fleur au chaud.



Ajouter la maïzena et régler 3 minutes 70°C à la vitesse 4.

»

Badigeonner le chou-fleur avec la sauce au curry et lait de coco.

Une excellent recette sucrée/salée qui régalera vos papilles et pupilles. Miam ;)