Chou-fleur curry et lait de coco au thermomix

Informations

Préparation : 10 min	Cuisson : 35 min	Durée : 45 min	Difficulté : 2/10
Ingrédients : 11	Etapes : 14	Commentaires : 2	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
Â»
Mettre l'eau et le sel dans le bol du thermomix.
Â»
Mettre les bouquets de chou-fleur dans le varoma.
Â»
Poser le au-dessus du couvercle.
Â»
Régler 25 minutes sur la température varoma à la vitesse 2.
Â»
A la sonnerie, vider l'eau du bol.
Â»
Eplucher l'oignon, le couper en 2 et le mettre dans le bol du thermomix.
Â»
Régler 5 secondes sur la vitesse 5.
Â»
Ajouter l'huile et régler 3 minutes sur 70°C à la vitesse 1 en fonction sens inverse.
Â»
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.
Â»
Fermer le bol du thermomix et déposer le varoma dessus.
Â»

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com

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

Â»

Réserver le chou-fleur au chaud.

Â»

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

Â»

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 ;)

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com