



Curry de chou-fleur, dés de mangue, lentilles et grenades

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
330 kcal	13,5 g	8,43 g	29,4 g	12,1 g	16,3 g	0,20 g
16%	15%	19%	5%	13%	30%	4%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 150g de bouquet de chou-fleur
- 50g de mangue coupée en dés (fraîche ou surgelée)
- 1 jeune oignon ciselé
- 40g de lentilles corailles
- 1 cuillère à soupe de graines de grenades
- 100ml de lait de coco light
- 1 cuillère à café de pâte de curry jaune
- 1 cuillère à café d'huile de tournesol
- Poivre et sel

Préparation

1. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une sauteuse et faites revenir les fleurs de chou-fleur 2 minutes sur feu vif.
2. Incorporez la pâte de curry et le lait de coco, les dés de mangue et les lentilles. Poivrez et salez.
3. Laissez mijoter 15 minutes à feu doux. Agrémentez de jeune oignon ciselé et de graines de grenade en fin de cuisson.