



Riz de chou-fleur au curry et à l'œuf



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

4 œufs (grand format, élevés en plein air, Alvo)
1 chou-fleur (coupé en fleurons)
3 cuillères à soupe d'huile de sésame
300 grammes de butternut (Ardo)
3 cuillères à soupe de pâte de curry (jaune)
400 ml de lait de coco

Méthode de préparation

- 1.** Faites cuire les œufs durs. Passez-les sous l'eau froide. Pelez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- 2.** Passez les bouquets de choux-fleurs au blender jusqu'à ce qu'ils aient la texture du couscous.
- 3.** Faites chauffer la moitié de l'huile de sésame dans une poêle à wok et faites-y revenir la courge butternut.
- 4.** Ajoutez la pâte de curry et le lait de coco et faites-les chauffer pendant 3 minutes.
- 5.** Faites chauffer le reste de l'huile de sésame dans une poêle et faites-y revenir sauter le couscous de chou-fleur à feu moyen.
- 6.** Servir le riz de chou-fleur avec les légumes et les œufs dans 4 assiettes creuses.