

Choux fleur à la tomate

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :35 min

Calories par portion : 67.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 p Poivre
- 250.0 gr Tomate pelée
- 2.0 u Oignon
- 1.0 cc Curry
- 2.0 p Sel
- 1.0 cc Paprika
- 600.0 gr Choux fleur
- 1.0 u Yaourt nature

Etape 1: Preparation legumes

Découper en petit bouquet le chou fleur et le laver.

Etape 2:Cuisson

Dans une poêle faire suer le chou pendant 5 minutes puis ajouter les tomates pelées ou pulpe de tomates. Ajouter les épices et laisser cuire pendant 30 minutes. En fin de cuisson ajouter le yaourt pour homogénéiser le mélange.

Accompagnement:

S'accompagne très bien d'un steak avec une pomme de terre.