Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Chou-fleur rôti et pois chiches au Tandoori, riz basmati et coriandre

Un plat chaleureux et rassasiant qui transforme de simples fleurettes de chou-fleur et des pois chiches en une assiette colorée et parfumée. Enrobés d'une marinade onctueuse au yaourt, Tandoori et citron, les légumes rôtissent jusqu'à devenir tendres et légèrement caramélisés, tandis que les pois chiches gagnent en croustillant. Servez sur un lit de riz basmati parfumé et parsemez généreusement de coriandre fraîche pour apporter une note vive. Idéal pour un dîner familial convivial ou un repas végétarien plein de caractère.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**30 min**	**Facile**

Ingrédients

- 1 chou-fleur moyen (environ 800 g), séparé en fleurettes
- 1 boîte de pois chiches (400 g), égouttés et rincés
- 200 g de yaourt nature (ou yaourt végétal)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de Tandoori
- 1 cuillère à café de sel
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (plus des quartiers pour servir)
- 300 g de riz basmati
- 1 botte de coriandre fraîche, grossièrement ciselée
- Poivre noir du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Tandoori

Scanner pour voir le produit

- 1 cuillère à soupe d'huile supplémentaire pour le riz (facultatif)

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé ou huilez-la légèrement.

Dans un grand saladier, mélangez le yaourt, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café de Tandoori, l'ail écrasé, le jus de citron et le sel. Poivrez selon votre goût.

Ajoutez les fleurettes de chou-fleur et les pois chiches égouttés au saladier. Mélangez soigneusement pour bien enrober chaque morceau. Laissez mariner 10 à 15 minutes si vous avez le temps.

Étalez le chou-fleur et les pois chiches en une seule couche sur la plaque, en veillant à ne pas trop les entasser pour favoriser la coloration. Enfournez 25 à 30 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et légèrement doré.

Pendant la cuisson, rincez le riz basmati à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet (environ 10–12 minutes à couvert dans 1,5 fois son volume d'eau), puis aérez à la fourchette et ajoutez un filet d'huile si désiré.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement du chou-fleur et des pois chiches. Servez le mélange tandoori sur le riz basmati, parsemez généreusement de coriandre fraîche et accompagnez de quartiers de citron pour presser au moment de déguster.

Le conseil des Épices Curieuses

Array