

INDIEN COCONUT DAL AVEC STEAK DE CHOU-FLEUR/ANANAS, ACCOMPAGNÉ DE RIZ BASMATI FRIT

ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE | ASIATIQUE | VÉGAN

INGRÉDIENTS

- HILCONA IT'S VEGIC Indian Coconut Dal, 1.5 kg
- Chou-fleur, 1.4 kg
- Ananas en dés fraîche, 250 g
- Curcuma, moulu, 10 g
- Cardamome moulu, 10 g
- Extrait de vanille, 10 g
- Piments écrasés, 5 g
- Sauce soja "japonais", 60 g
- Sirop d'érable, 60 ml
- Huile de colza, 70 ml
- Huile de sésame, grillée, 50 ml
- Huile de colza, 70 ml
- Riz basmati cuit à la vapeur, 1,5 kg
- Poudre de curry douce, 12 g
- Sel de table, 10 g

PRÉPARATION

1. Préparer une marinade avec tous les ingrédients, de l'ananas à l'huile de sésame grillée
2. Couper le chou-fleur en 10 morceaux chacun, ne pas enlever les feuilles tendres
3. Produire du riz basmati selon la recette
4. Déposer les tranches de chou-fleur sur des plaques de cuisson et les badigeonner de marinade
5. Faire cuire le chou-fleur mariné au four combiné à l'air chaud à 160° C environ 30 minutes
6. En attendant, faites cuire le Indian Coconut Dal au CombiSteamer préchauffé à 135°C et 40% de vapeur pendant 25 minutes
7. Faire revenir le riz basmati dans l'huile de colza, assaisonner avec du curry et du sel
8. Répartir le riz au curry sur des assiettes préchauffées et y déposer les escalopes de chou-fleur cuites au four
9. Et à côté, le *Indien Coconut Dal* est servi

TIPP! On peut compléter le riz cantonais avec des légumes sautés au wok selon ses préférences.