



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.