

POUR 2 PERSONNES

CHOU-FLEUR AU BASILIC ET NOIX DE CAJOU



Temps estimé : 35 min (10 min prépa / 25 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 1 chou-fleur
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe de noix de cajou
- 1 cuil. à soupe de citronnelle émincée surgelée
- 50 g de pois gourmands
- ½ petit bouquet de basilic
- 1 pincée de curcuma
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Séparez le chou-fleur en petits bouquets et faites-les cuire 5 min à la vapeur. Ils doivent rester croquants.

Chauffez l'huile dans un wok avec l'ail pressé, la citronnelle et le curcuma, à feu moyen, pendant 2 à 3 min.

Ajoutez le chou-fleur et les noix de cajou, salez et poivrez et laissez cuire 10 min.

Incorporez les pois gourmands et des feuilles entières de basilic, puis poursuivez la cuisson 5 min en remuant.

BON APPETIT LES CHATS !

CAILLION