

## Aloo gobi : chou-fleur, pommes de terre, épices.



### **Ingrédients pour 6 personnes :**

1 cuillère à café de graines de cumin, 1 cuillère à soupe de curry, 1 cuillère à café de curcuma, 2 feuilles de laurier, 2 clous de girofle, 3 grains de poivre, 350g de chou-fleur coupé en morceaux, 1 tomate coupée en dés, 1 pomme de terre coupée en dés, 2 gros oignons hachés finement, 2 cuillères à café de concentré de tomate dilué dans un peu d'eau, 1 gousse d'ail pilée, un peu de gingembre pilé, quelques feuilles de coriandre fraîche, de l'eau, de l'huile, du sel

---

Chauffer un peu d'huile dans une poêle.

Quand l'huile est chaude, ajouter le cumin, le laurier, les clous de girofle, les grains de poivre et l'oignon et mélanger.

Quand les oignons sont roussis, mettre l'ail et le gingembre, le curry, le curcuma et mélanger en ajoutant un peu d'eau.

Mettre les pommes de terre et le chou-fleur et mélanger.

Mettre le sel, ajouter un peu d'eau et bien mélanger.

Couvrir et laisser cuire pendant 15mn en remuant et en mettant un peu d'eau de temps en temps.

Mettre la tomate fraîche et le concentré de tomate et mélanger.

Couvrir et laisser cuire 3 à 4 minutes de plus à feu doux.

A la fin, mettre la coriandre fraîche.