

CARI DE CITROUILLE ET DE CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive
4 tasses de chou-fleur
1 tasse de purée de citrouille en conserve
1 tasse de bouillon de légumes ou de poulet
1 c. à soupe de poudre de cari doux
½ tasse de yogourt grec

PRÉPARATION

1. Couper le chou-fleur en petits morceaux.
2. Chauffer l'huile dans une poêle et ajouter la poudre de cari. Remuer 1 minute ou jusqu'à ce que le cari dégage son arôme.
3. Ajouter le chou-fleur et faire revenir 2 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux soient bien enrobés de cari. Verser le bouillon et la purée de citrouille et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter de 10 à 15 minutes, en remuant de temps à autre.
4. Ajouter le yogourt et laisser mijoter encore 2 minutes.
5. Transvider la préparation dans un mélangeur ou un robot culinaire et réduire en purée lisse.

Recette tirée du site Beyond-the-Blender-dysphagia-cookbook.pdf (griffith.edu.au)

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.