

Des goûts et des couleurs dans "Brest la blanche"



PAKISTAN
Aloo Gobi
Curry de chou-fleur
et de pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou-fleur	1 pincée de sel
500 g de pommes de terre	40 cl d'eau
2 oignons rouges	Épices : une demi-cuillère à soupe
2 piments verts longs	de cumin en grain, 4 cuillères
3 tomates ou 250 g de coulis	à soupe de curcuma, une cuillère
20cl d'huile d'olive	à café de poudre de garam
de la coriandre, du gingembre et	massala, de piment, de coriandre,
de l'ail frais	de piment Kasmiri, de cumin.

Préparation

Éplucher et couper laver séparément les pommes de terre (en cubes), les oignons et le chou-fleur. Hacher le gingembre avec l'ail. Couper la coriandre fraîche.

Dans la poêle faire chauffer l'huile, mettre le chou-fleur et laisser dorer en mélangeant régulièrement. Ajouter du sel et 3 cuillères à soupe de curcuma. Enlever de la poêle quand c'est bien coloré et doré. Mettre les pommes de terre dans la poêle et laisser dorer en remuant souvent. Enlever les pommes de terre.

Dans la poêle chaude mettre au fur et à mesure tout en remuant : l'huile, les graines de cumin, les oignons, le gingembre haché avec l'ail, le piment vert. Continuer en ajoutant les cuillères à café de poudre de piment, de coriandre, de cumin, de piment Kashmiri. Rajouter un peu d'eau et un peu d'huile. Rajouter encore un demi-verre d'eau puis, tout en mélangeant, mettre le coulis de tomates, le chou-fleur et les pommes de terre et un demi-verre d'eau dans la poêle.

Recouvrir avec un couvercle et laisser cuire doucement 20 minutes, puis une cuillère à café de garam masala, ajouter la coriandre fraîche et servir.

Des goûts et des couleurs dans « Brest la blanche » est un projet éducatif, culturel et alimentaire porté par le collège Penn Ar C'hleuz de Brest. Six recettes ont été choisies, écrites et réalisées collectivement par les collégien-ne-s de l'UPE2A : Fidan, Cheik, Sékou, Férima, Sandigui, Zabi, Mohamed, Sékou, Aboubacar, Ibrahim, Kalil, Siaka, Mariam, Laye Moussa, Zakaria et Bindou.

L'expression « Brest la blanche » date de l'après-guerre et de la reconstruction de la ville. La ville minérale, faite de béton et de granit, va alors refléter la lumière lorsque le soleil perce les nuages, lui donnant le nouveau surnom de « Brest la Blanche » vue de la mer.

Le projet a été accompagné par les associations Yiriba et Vrac29, avec le soutien de la Ville de Brest, du réseau national VRAC et du collège Penn Ar C'hleuz.



Brest 2024 - Impression : Clotilde - graphisme Nathalie Bihan



Ne peut être vendu.