

# Carottes chou-fleurs à l'huile de coco

Je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **carottes chou-fleurs à l'huile de coco**, au curry, ail, persil et fleur de sel.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) ( à partir du régime global ).

## Pour 4 personnes

Préparation :

Cuisson :

**15 min.**

**20 min.**

- 800 g de carottes
- 600 g de chou-fleurs
- 2 cuillères à soupe [d'huile de coco](#)
- 1 cuillère à soupe de curry
- 3 gousses d'ail
- 2 pincées de fleur de sel
- Quelques branches de persil

## Étape 1

Nettoyez et découpez les carottes en rondelles et le chou-fleur en fleurette. Épluchez et hachez l'ail. Rincez et hachez le persil.

## Étape 2

Faites cuire les carottes et le chou-fleur à la vapeur de 10 à 15 minutes ( en fonction de votre cuit vapeur ).

## Étape 3

Versez les légumes cuits dans [un saladier](#). Ajoutez l'huile de coco, l'ail, le persil, la fleur de sel et le curry et mélangez. Servir chaud.

- La carotte est riche en caroténoïdes dont le bêta-carotène, la lutéine et le zéaxanthine qui ont des propriétés antioxydantes. La carotte est également riche en nombreuses vitamines et minéraux dont la vitamines A et K.
- Le chou-fleur est une source de Vitamine C. Il procure également des minéraux et oligoéléments.

“Si vous jugez les gens,  
vous n'avez pas le temps de les aimer.”

Mère Thérèse



## Curry de lentilles et aubergines