



DÉFI ALIMENTATION

CURRY DE POIS CHICHES



6 personnes



115' préparation et 15' cuisson



Coût* : 4,60 €
soit 80 cts/ pers

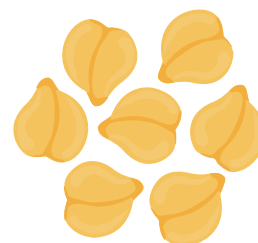
LES INGRÉDIENTS

- 400 gr de pois chiches
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de chair de tomate
- 6 c-à-s de lait de coco
- 1 c-à-c de cumin
- 1 c-à-c de Gingembre
- 1 c-à-c de Coriandre
- 1 c-à-c de Curry

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Accompagné de riz pour un repas équilibré.

Pensez à conserver le jus de cuisson de vos pois chiches (aquafaba) pour confectionner une mayonnaise ou une mousse au chocolat sans œuf!



LA PRÉPARATION

Émincez l'oignon rouge. Dans une casserole, **versez** un filet d'huile d'olive et **ajoutez** l'oignon émincé. **Râpez** l'ail, **ajoutez** les épices et **faites revenir** le tout 5 minutes. **Ajoutez** la tomate, le lait de coco, les pois chiches **égouttés** et 50 ml d'eau environ. **Salez et poivrez** et **mélangez**. **Couvrez** et **laissez cuire** pendant 10 minutes à feu doux.

Servez le curry avec du riz pour un repas équilibré. **Parsemez** de coriandre fraîche (optionnel).

VARIANTES ET ASTUCES

Vous pouvez ajouter des pousses d'épinards à la fin de la cuisson pour apporter une touche colorée verte à votre plat.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte