

Curry de pois-chiches



Source : Marie Lafôret

Ingrédients pour 4 personnes

- 300g de pois-chiches cuits
- Huile d'olive
- 2 pincées de Sel
- 4 portions de Riz
- 400g de potimarron
- 300g de patate douce



- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 50ml d'eau
- 400ml de lait de coco (1 boîte)
- 2.5 c.a.s de curry en poudre

Préparation

- Dans un bol, mélanger les pois-chiches avec 1 c.a.s d'huile d'olive, le curry et le sel. Les répartir sur une plaque recouverte de papier cuisson et cuire au four à 150°C pendant 10 minutes.
- Eplucher et couper les légumes en morceaux de taille moyenne et les cuire 10 minutes à l'eau bouillante. Egoutter et réserver.
- Dans une sauteuse, faites chauffer 1 c.a.s d'huile d'olive à feu vif, ajouter l'oignon finement émincé, le curry en poudre et cuire 1 à 2 minutes en mélangeant. Ajouter l'eau pour déglacer, mélanger et ajouter les légumes. Mélanger. Ajouter le lait de coco et mélanger. Laisser cuire 5 minutes à feu doux et y ajouter les pois-chiches rôtis.
- Servir accompagné de riz pour un plat complet.

A partir de :

8,90 SOIT

2,22€/PART



Bon à savoir :

N'hésitez pas à varier les légumes en fonction des saisons, et de vos goûts. Vous pouvez aussi choisir d'autres types de courge : potiron, butternut... Faites-vous plaisir !