



## DHAL DE POIS CHICHES

Une recette ultra rapide et savoureuse.

 5 minutes 30 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 250g de pois chiche (conservé)
- 400ml de Lait de coco
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 boîte de pousses de "soja"
- 5g de gingembre (en poudre)
- 5g de cumin (en poudre)
- 5g de tandoori (en poudre)
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 70g de tomate, double concentré
- 1 grosse CàS d'huile de coco
- 5g de curcuma ( en poudre)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans la cuve du robot mettre : oignon, ail et mixer
- 2° Rajouter l'huile de coco, les épices (cumin, tandoori, gingembre, curcuma)
- 3° Rajouter l'huile de coco, les épices (cumin, tandoori, gingembre, curcuma) et saisir 5min environs
- 4° Mettre le lait de coco et le concentré de tomate puis les pois chiches
- 5° Laisser mijoter durant 25min à 100°
- 6° En parallèle cuire le riz
- 7° Servir avec les pousses de soja fraîches

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (348 g)	% AR
ÉNERGIE	157 kcal	548 kcal	27 %
PROTÉINES	4 g	14 g	28 %
GLUCIDES	20 g	70 g	27 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	7 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	20 g	101 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
SODIUM	82 mg	284 mg	12 %