

**CURRY DE POIS CHICHES ET PATATE DOUCE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de patate douce, crue
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 5 grammes de curcuma, poudre
- 100 grammes de tomate, pelée, appertisée, égouttée
- 30 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 100 grammes d'épinard, cru
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 5 grammes de gingembre, racine crue
- 30 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 30 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 20 grammes de chutney
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 10 grammes de vinaigre balsamique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préparez le bouillon. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le riz avec une pincée de sel. Taillez la patate douce en dés de 1 cm maximum. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Râpez le gingembre et le curcuma frais. Égouttez les pois chiches. 2 Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la marmite à soupe et revenir l'ail, l'oignon, le gingembre et le curcuma 1 à 2 minutes. Ajoutez les dés de patate douce et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Cuire à l'eau 3 Arrosez avec 1/2 cs de vinaigre de vin blanc par personne, le bouillon, les cubes de tomates et le lait de coco. Portez le curry à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes à couvert, jusqu'à ce que la patate douce soit tendre. Pendant ce temps, faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle. 4 Détachez les feuilles de menthe des brins. Ciselez-les finement, de même que la coriandre. 5 Retirez le couvercle de la marmite et ajoutez les pois chiches au curry lors des 5 dernières minutes. Ajoutez aussi les épinards peu à peu et laissez-les réduire en remuant. Salez et poivrez. 6 Servez le riz et le curry dans des assiettes creuses. Garnissez le tout avec la menthe et la coriandre fraîches. Présentez le chutney de mangue en accompagnement.
- 2° 1 Préparez le bouillon. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le riz avec une pincée de sel. Taillez la patate douce en dés de 1 cm maximum. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Râpez le gingembre et le curcuma frais. Égouttez les pois chiches. 2 Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la marmite à soupe et revenir l'ail, l'oignon, le gingembre et le curcuma 1 à 2 minutes. Ajoutez les dés de patate douce et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Cuire à l'eau 3 Arrosez avec 1/2 cs de vinaigre de vin blanc par personne, le bouillon, les cubes de tomates et le lait de coco. Portez le curry à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes à couvert, jusqu'à ce que la patate douce soit tendre. Pendant ce temps, faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle. 4 Détachez les feuilles de menthe des brins. Ciselez-les finement, de même que la coriandre. 5 Retirez le couvercle de la marmite et ajoutez les pois chiches au curry lors des 5 dernières minutes. Ajoutez aussi les épinards peu à peu et laissez-les réduire en remuant. Salez et poivrez. 6 Servez le riz et le curry dans des assiettes creuses. Garnissez le tout avec la menthe et la coriandre fraîches. Présentez le chutney de mangue en accompagnement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (658 g)	% AR
ÉNERGIE	64 kcal	420 kcal	21 %
PROTÉINES	2 g	15 g	29 %
GLUCIDES	12 g	79 g	30 %
SUCRES	3 g	21 g	23 %
LIPIDES	2 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	15 g	59 %
SODIUM	124 mg	817 mg	34 %