



CURRY DE POIS CHICHES À L'INDIENNE

Un équilibre parfait pour un régal assuré.

 15 minutes

 40 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 grande boîte de pois chiche, appertisé, égoutté (530 g)
- 1 gros oignon, cru (205 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de tournesol (20 g)
- 1 cm de gingembre
- 1 cuillère à café de graine de cumin
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café de graines de moutarde
- 1 cuillère à café de curry
- 1 boîte moyenne de tomate, pulpe, appertisée (400 g)
- 20 cl de lait de coco
- 100 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire dorer les oignons et l'ail émincés. Ajouter le gingembre râpé et les épices. Remuer environ 2 minutes.
- 2° Ajouter les tomates, le lait de coco, saler, poivrer et laisser mijoter pendant 10 minutes.
- 3° Ajouter les pois chiches préalablement rincés et égouttés. Laisser cuire 10 minutes à couvert. Si la sauce réduit trop, verser un peu d'eau.
- 4° Incorporer les épinards 1 à 2 minutes avant la fin de la cuisson.
- 5° Servir avec du riz ou une céréale complète.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (332 g)	% AR
ÉNERGIE	37 kcal	121 kcal	6 %
PROTÉINES	4 g	13 g	26 %
GLUCIDES	9 g	30 g	12 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	13 g	50 %
SODIUM	105 mg	349 mg	15 %