Adeline FONTENAY
Diététicien · 359504073

# POIS CHICHE À LA TOMATE ET ÉPICES

Un repas complet pour le soir

5 minutes
30 minutes
4 portions

## INGRÉDIENTS

- 550 grammes de pois chiche, appertisé
- 1 boîte moyenne de tomate, pelée, appertisée, égouttée (240 g)
- 150 grammes d'oignon, cru (1 oignon de taille moyenne)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à café de Ras el hanout
- 1 cuillère à café de persil
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

## MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer le contenu de la boite de tomate, et égoutter les pois chiches.
2° Dans une sauteuse, verser un filet d'huile d'olive et faire revenir à feu doux l'oignon émincé pendant 5 minutes
3° Ajouter la sauce tomate, les pois chiches, le persil, l'ail (coupé en petits morceaux), et le ras el hanout. Saler et poivrer
4° Remuer le tout et laisser mijoter pendant une vingtaine de minutes à feu doux, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
5° Déguster chaud avec de la semoule à couscous pour un repas végétarien complet.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (240 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ÉNERGIE | 106 kcal | 254 kcal | 13 % |
| PROTÉINES | 5 g | 13 g | 25 % |
| GLUCIDES | 12 g | 30 g | 11 % |
| SUCRES | 1 g | 3 g | 4 % |
| LIPIDES | 3 g | 7 g | 10 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 1 g | 5 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 5 g | 13 g | 52 % |
| SODIUM | 35 mg | 85 mg | 4 % |