

LÉGUMES ET POIS CHICHE MIJOTÉS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 boîtes moyennes de tomates
- 400 grammes de pois chiche en bocal ou conserve
- 1 aubergine, frais ou surgelée
- 1 carotte
- 1 tige de céleri branche
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 brins de romarin, frais
- 2 brins de thym, frais
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez l'oignon, Pelez et dégermez l'ail. Hachez. Taillez l'aubergine en gros dés et la carotte épluchée en petits dés. Emincez le céleri
- 2° Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir l'oignon, l'ail, la carotte, le céleri, avec le thym et le romarin.
- 3° Ajoutez les aubergines et faites revenir une dizaine de minutes. Ajoutez les tomates. Assaisonnez et laissez cuire 45mn à couvert. Mélangez régulièrement et ajoutez les pois chiches dix minutes avant la fin de la cuisson.
- 4° Servez le ragout avec de la polenta crémeuse
- 5° Servez le ragout avec de la polenta crémeuse

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (381 g)	% AR
ÉNERGIE	55 kcal	208 kcal	10 %
LIPIDES	1 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	73 mg	279 mg	12 %
GLUCIDES	6 g	23 g	8 %
SUCRES	2 g	8 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	45 %
PROTÉINES	3 g	10 g	—