



ÉPINARDS AU CURRY, ŒUFS ET POIS CHICHES

 15 minutes

 40 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 100 grammes d'oignon
- 10 grammes de gingembre, poudre
- 5 grammes de curcuma, poudre
- 5 grammes de cumin, graine
- 1 boîte moyenne de tomate, pulpe, appertisée (400 g)
- 300 grammes de conserve pois chiches
- 100 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Faites revenir l'oignon pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et caramélisé. Ajoutez le gingembre, le curcuma, le cumin et les tomates, puis faites cuire 2 minutes supplémentaires. Incorporez les pois chiches, 100 ml d'eau, et portez à ébullition. Ajoutez les épinards, couvrez et laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes. Assaisonnez selon votre goût.
- 2° Faites cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 7 minutes, puis rincez-les sous l'eau froide pour les refroidir. Égouttez, égalez et coupez-les en puis disposez-les par-dessus. Assaisonnez avant de servir.
- 3° [il est aussi possible de directement casser les œufs dans la préparation et les faire cuire ainsi]

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (571 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	524 kcal	26 %
LIPIDES	4 g	26 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
CHOLESTÉROL	70 mg	402 mg	134 %
SODIUM	35 mg	199 mg	8 %
GLUCIDES	7 g	37 g	12 %
SUCRES	1 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	18 g	73 %
PROTÉINES	5 g	28 g	—