



Casserole nutritive aux pois chiches et arachides

RECETTES - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION :
10 MIN

TEMPS DE CUISSON :
30 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 filet d'huile d'olives
- 1 oignon rouge moyen, haché
- 1 poivron rouge, coupé en petit dés
- 1 grosse gousse d'ail, haché
- 1/2 c. table de poudre de gingembre
- 2 1/2 c. table de poudre de cari (curry)
- 1/2 c table cumin
- 1 pincée de poivre noir
- 1 c. thé de sel
- 1 1/2 c. thé de curcuma
- 1 pincée de flocons de piment
- 1 conserve de tomates concassées
- 2/3 conserve de lait de coco
- 4 à 6 c. table de beurre d'arachides selon votre goût
- 2 conserve de pois chiches , égouttée
- Coriandre fraîche, ciselé au goût
- Jus d'une lime
- Arachides concassées

Préparation

1. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen vif.
2. Ajouter les oignons et les poivrons et cuire 2-3 minutes en brassant de temps à autre.
3. Ajouter les épices et l'ail et cuire 2 minutes en brassant régulièrement. Cette étape sert à faire sortir les arômes de épices.
4. Ajouter la conserve de tomates, le lait de coco, le beurre d'arachides et les pois chiches et bien brasser.
5. Faire mijoter pendant 20 à 30 minutes en brassant régulièrement jusqu'à obtention de la consistance désirée. Personnellement, j'aime que ce soit assez épais afin de pouvoir me servir du pain naan pour ramasser le tout.
6. Rectifier l'assaisonnement .
7. Servir avec de la coriandre fraîche, un trait de jus de lime et quelques arachides concassées.

8. Déguster à la cuillère ou avec des morceaux de pain naan.