

CARI DE POIS CHICHES AU LAIT DE COCO SIMPLE À RÉALISER

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon rouge, pelé et tranché finement
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à soupe de garam masala
- ¼ c. à thé de curcuma moulu
- ¼ c. à thé de sel
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés, égouttées
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco
- 1 boîte de 454 ml (16 oz) de pois chiches, rincés et égouttés

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et une pincée de sel. Cuire en remuant constamment, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
2. Réduire à feu moyen. Ajouter l'ail et, en remuant, cuire 1 minute ou jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme. Incorporer le garam masala, le curcuma et le sel, et laisser cuire 30 secondes.
3. Ajouter les tomates et bien mélanger. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que tomates commencent à se défaire. Ajouter le lait de coco et les pois chiches. Porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen-doux.
4. Laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à légère réduction. Assaisonner au goût.
5. Servir sur un nid de riz. Savourer!

Recette tirée du site www.yupitsvegan.com

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.