



Légumes secs

Ragoût de pois chiches à l'indienne



40 min 20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

524

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le mélange d'épices

1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 c. à café **Coriandre en poudre**
1 **Poivre noir**
2 g **Cannelle en poudre**
1 c. à soupe **Curry**
1 c. à café **Curcuma**

Ingrédients pour le ragoût de pois chiches

5 g **Racine de gingembre**
1 **Oignon(s)**
85 g **Epinard**
1 **Piment(s)**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**
40 cl **Lait de coco**
400 g **Pois chiches en conserve**
1 **Flocons de piment rouge**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des légumes et des épices

- 1 Dans un petit saladier, mélanger la cannelle, la coriandre, le curcuma, le cumin, le poivre noir et le curry. Réserver.
- 2 Peler le gingembre à l'aide d'un couteau d'office et émincer à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Peler l'oignon à l'aide du couteau d'office et hacher à l'aide du couteau de chef.
- 4 Empiler les feuilles d'épinard et les trancher en lanières d'un demi-centimètre.
- 5 Couper la tige du piment puis le trancher en deux en retirant toutes les graines. Découper finement le piment à l'aide du couteau de chef.
- 6 Faites attention à bien vous laver les mains ou à ne pas vous frotter la bouche ou les yeux lorsque vous manipulez du piment frais.

Étape 2

Cuisson du ragoût de pois chiches

- 1 Faire chauffer l'huile végétale dans une marmite sur feu moyen.

- 2 Verser l'oignon, le piment, le gingembre et le mélange d'épices et mélanger fréquemment à l'aide de la cuillère en bois. Laisser cuire pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon commence à brunir.
- 3 Verser le lait de coco et les pois chiches dans la marmite et mélanger. Laisser frémir tout en remuant pendant 10 minutes.
- 4 Retirer environ 1/6 de la préparation et la verser dans un blender. Mixer jusqu'à ce que le mélange soit homogène puis verser à nouveau dans la marmite.
- 5 Réduire sur feu moyen-doux. Ajouter les épinards et les pétales de piment au ragoût et mélanger. Laisser cuire pendant 10 minutes.
- 6 Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Ingrédients pour le dressage

110 g **Noix de cajou**
60 g **Yaourt**

Étape 3

Dressage

- 1 Servir chaud après avoir parsemé de noix de cajou et déposé une cuillerée de yaourt sur le dessus.