

Pois chiche aux épices

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes + 10 minutes sur place

Trempage 200 g pois chiches secs 12 h, cuisson 1 h à 1 h 30,

Ingrédients pour 4-5 personnes:

- 4 c. à s. d'huile d'olive) mettre dans une casserole
- 2 oignons) couper finement, commencer à faire suer
- 2 gousses d'ail) couper finement et ajouter
- 2 c. à s. (moins en fonction du goût) de gingembre frais)
haché ou râpé) ajouter faire revenir tout ensemble
- 2 c. à c. de curcuma)
- 2 c. à c. de curry doux) ajouter
- 1 c. à c. de coriandre en poudre) faire revenir avec les ingrédients
- 1 c. à c. de graines de carvi)

- 100 ml de crème de soja français) ajouter
- 100 ml de lait de coco ou crème fraîche)
- Sel) ajuster en fonction
- Poivre) des goûts

- 400 g de pois chiches déjà cuits, réchauffé au micro-onde) ajouter

Servir bien chaud avec des féculents afin d'obtenir des protéines végétales

Repas du marché de Noël 2019