

Curry de pois chiches et épinards



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

Curry déshydraté vegan au riz basmati, pois chiches et épinards.

Prêt en 10 minutes.

Asie / Inde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> riz basmati cuit déshydraté	1 tasse
<input type="checkbox"/> pois chiches déshydratés	1 tasse
<input type="checkbox"/> lait de coco en poudre	2 càs
<input type="checkbox"/> épinards déshydratés <i>en poudre ou en feuilles</i>	1 càs
<input type="checkbox"/> curry doux en poudre	1 càc
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger le *riz basmati cuit déshydraté*, les *pois chiches déshydratés*, le *lait de coco en poudre*, les *épinards déshydratés*, le *curry doux en poudre* et le *sel* dans un sac hermétique.

– Utilisation sur le trail –

2. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau*. Porter à ébullition et cuire *10 minutes* en remuant jusqu'à réhydratation.

dehydrated