

Curry de pois chiches



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 15m

Curry vegan de pois chiches et d'épinards mijoté dans un lait de coco parfumé au curry et au cumin. Servi avec du riz complet.

Asie / Inde

INGRÉDIENTS

□ épinards	100 g	□ huile d'olive	1 càc
□ oignons rouges, émincés finement	2	□ lait de coco	400 ml
□ curry	2 càc	□ pois chiches, égouttés et rincés	300 g
□ cumin	2 càc	□ riz complet	200 g

PRÉPARATION

1. Équêter les feuilles d'épinards, les rincer puis les émincer grossièrement.
2. Dans une casserole, faire revenir les oignons rouges avec le curry, le cumin et l'huile d'olive.
3. Ajouter le lait de coco puis laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes.
4. Verser les pois chiches puis les épinards. Laisser mijoter pendant 10 minutes.
5. Pendant ce temps, cuire le riz complet selon les indications du paquet.