

Curry de légumes aux pois-chiches & riz basmati

Ingrédients pour 4 personnes.

➤ Curry de légumes aux pois-chiches

→ Ingrédients :

- 300g de carottes
- 300g de patate douce
- 2 courgettes
- 280g de pois chiches cuits
- 3 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile (de préférence colza)
- 30 cl de crème de coco
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 1 citron vert (jus)
- 1 cuil. à soupe de curry
- 1/2 cuil. à soupe de cumin
- Quelques feuilles de basilic
- Piment (facultatif)
- Sel & poivre

Ou 80g de pois-chiches secs,
préalablement trempés pendant
12h et cuits pendant 1h30

N'hésitez pas à ajuster les
quantités d'épices à votre goût



1. Faire revenir les échalotes et l'ail dans une poêle avec l'huile.
2. Ajouter les légumes (carottes coupées en fines tranches, patates douces en petits morceaux et courgettes en rondelles), saler.
3. Couvrir et cuire à feu doux pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.
4. Dans un saladier, mélanger le lait de coco, le concentré de tomate, le jus de citron vert, le curry, le cumin, le piment et le basilic ciselé.
5. Verser ce mélange sur les légumes, ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance souhaitée.
6. Ajouter les pois-chiches cuits.
7. Laisser mijoter 10 minutes sans trop remuer. Retirer le couvercle 5 minutes avant la fin de cuisson pour éviter que le plat ne soit trop liquide.
8. Poivrer ; ajuster l'assaisonnement si nécessaire.
9. Servir accompagné de riz basmati.

Avec ce type de préparation, 30 à 40g
de riz cru par personne suffisent.

En cuisine centrale, ce sont
490 kg de riz qui sont
préparés pour les 14000
convives !



Riches en glucides complexes,
en protéines et en de nombreux
minéraux et vitamines, les pois-
chiches constituent un excellent
élément pour une alimentation
équilibrée !

Dans un repas végétarien, il
faudra veiller à les associer à
une céréale (ici le riz) pour un
apport complet en acides
aminés !