RECETTE

Curry de pois chiches



TUTORAT RENNAIS

DISH

Préparation: 15 min
Cuisson: 10 min
(en même temps)

≈ **2 €**
(2 parts)

Ingrédients :

- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 1 filet d'huile d'olive,
- 150 g de riz,
- 130 g de pois chiches égouttés,
- 200 mL de lait de coco,
- 70 g de concentré de tomates,
- 2 ou 3 pincées de curry / colombo...

Matériel :

- 1 poêle + 1 casserole,
- 1 couteau,
- 1 spatule,
- 1 passoire.



Préparation :

1. Portez de l'eau à ébullition dans une casserole.
2. Coupez finement l'oignon et l'ail et faites-les revenir dans une poêle, à feu vif, avec un filet d'huile d'olive.
3. Mettez à cuire le riz durant le temps indiqué.
4. Lorsque les oignons et l'ail sont dorés, versez le lait de coco en abaissant le feu. Mélangez à l'aide de votre spatule.
5. Ajoutez le concentré de tomates ainsi que les épices et mélangez à nouveau.
6. Ajoutez les pois chiches et enrobez-les avec la sauce en mélangeant.
7. Egouttez le riz et dressez votre assiette à votre façon.

Variante : Vous pouvez accompagner ce plat avec d'autres légumes et remplacer le riz par d'autres féculents !!!

