



Curry végété aux pois chiches

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

12 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 2 oignons, hachés
- 2 c. table d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail, hachées
- Le jus d'une demi-lime
- 2 c. table de pâte de curry au choix
- 1 boîte de lait de noix de coco
- 1 boîte de pois chiches, rincés et égouttés
- 2 c. table de sauce soya
- 1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
- 1 tasse de basilic frais, haché grossièrement
- 1 c. table de sirop d'érable
- Sel et poivre
- 1 1/2 tasse de riz jasmin ou basmati, cuit

Préparation

1. Dans un chaudron, faire chauffer l'huile.
2. Ajouter l'oignon et cuire 3-4 minutes à feu moyen.
3. Ajouter l'ail et faire cuire 2 minutes.
4. Ajouter la pâte de curry et le lait. Bien mélanger.
5. Saler et poivrer.
6. Ajouter les pois chiches et la sauce soya. Porter à ébullition.

7. Ajouter les tomates, le basilic et le jus de lime et laisser mijoter 3-4 minutes à feu moyen doux.
8. Ajouter le sirop et bien mélanger.
9. Ajuster l'assaisonnement en ajoutant de la sauce soya ou de la pâte de curry au besoin.
10. Servir sur le riz avec des quartiers de lime.