

Casserole de pois chiches et feta

RECETTES - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 8

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 c. table de beurre
- 2 conserves de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 2 c. table d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché finement
- 5 gousses d'ail, hachées finement
- 2 conserves de tomates de 796 ml) en dés
- 1 c. table de sirop d'érable
- 1 c. thé de flocons de piment
- 1 c. thé de paprika fumé
- ½ c. thé de sel
- Poivre
- 4 tasses d'épinards frais, ciselés
- 2/3 tasse de feta coupé en tranche
- Zeste d'un citron

Accompagnement : Pains naans, des pains sans gluten et de l'huile d'olive

Préparation

1. Dans un poêlon profond, faire fondre le beurre.
2. Ajouter les pois chiches et faire cuire quelques minutes jusqu'à ce que les pois chiches soient

légèrement dorés. Réserver.

3. Dans le même chaudron, chauffer l'huile.
4. Faire suer l'oignon pendant 3 à 4 minutes.
5. Ajouter l'ail et faire cuire 1 à 2 minutes.
6. Ajouter les tomates, le sirop, les flocons de piment, le paprika, le sel et le poivre.
7. Laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes.
8. Ajouter ensuite les épinards et les pois chiches.
9. Bien brasser et faire mijoter un autre 10 à 12 minutes.
10. Préchauffer le four à BROIL.
11. Déposer les tranches de feta sur la préparation.
12. Mettre au four jusqu'à ce que les tranches soient légèrement dorées.
13. Parsemer de zeste et servir avec du pain naan.