



Curry crémeux de pois chiches *aux légumes de saison*

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

Pois chiches secs 160 g
(ou en conserve 320 g)
Carottes 200 g
Chou-fleur 280 g
Lait de coco 80 g
Ail 1 ou 2 gousses
Fécule 5 g

Gingembre 6 g
Curry 3 g
Curcuma 0,5 g
Huile
Sel
Poivre

Recette

PRÉPARATION

Laver et éplucher ail, oignons, gingembre, carottes et chou-fleur.

Hacher séparément ail, oignons, gingembre.

Couper les carottes en rondelles.

Couper le chou-fleur en morceaux.

POIS CHICHES

Faire tremper les pois chiches dans 3 fois leur volume d'eau pendant 12 heures. Démarrer la cuisson à froid et porter à ébullition. Baisser le feu et cuire ensuite à feu doux dans 3 fois le volume d'eau pendant environ 1h15.

Avec des pois chiches en conserve, passer à l'étape suivante.

CURRY DE LÉGUMES

Faire revenir les oignons dans une poêle. Ajouter l'ail et le gingembre. Mélanger.

Ajouter le curcuma et la moitié du curry. Mélanger.

Ajouter carottes et chou-fleur. Faire revenir quelques minutes.

Ajouter la fécule et bien mélanger.

Ajouter de l'eau jusqu'à mi-hauteur. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes.

ASSEMBLAGE

En fin de cuisson, ajouter les pois chiche et le reste du curry. Laisser mijoter.

Hors du feu, ajouter le lait de coco. Saler et poivrer.

CONSEILS

Peut être servi avec du riz.

Le chou-fleur peut être remplacé par des dés de patate douce, de courge, des lanières de poivrons, des courgettes, des navets ou du brocoli par exemple, ou plusieurs légumes.