

Curry de blettes et pois-chiche

Ingrédients

500g de pois-chiches cuits
600g de blettes (côtes + feuilles)
2 échalotes ou oignons nouveaux
Le jus d'un citron vert
20cl de lait de coco
1 botte de coriandre ou persil selon les goûts
1càs de cumin
1càs de curry en poudre
sel
Huile d'olive
Riz complet



Préparation

Pelez et émincez les échalotes. Lavez et séchez les blettes, séparez les feuilles des côtes. Émincez finement les feuilles et coupez les côtes en petits morceaux. Dans une sauteuse ou une petite cocotte, chauffez un peu d'huile puis faire revenir les échalotes quelques minutes. Ajouter les côtes, le curry et cumin ainsi qu'un filet de lait de coco, cuire sur feu moyen/vif en remuant pendant une bonne minute. Ajouter ensuite les pois chiches, le lait de coco, le jus de citron, les feuilles de blette et du sel, laisser mijoter sur feu doux 10 minutes.

Vérifiez l'assaisonnement et parsemez de coriandre ou persil ciselez.
Servir avec une portion de riz complet.

Vous trouverez tous les ingrédients sur notre boutique !