

Curry de pois chiches

4 personnes

Ingrédients

- 400g pois chiches en boîte, égouttés
- 440g tomates en boîte, en morceaux
- 2 oignons finement émincés
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1cs huile de colza HOLL
- 1cc chili en poudre
- 1cc sel
- 1cc curcuma
- 1cc paprika
- 1cs cumin moulu
- 1 coriandre moulue
- 1cc garam massala (mélange d'épice indien)

Préparation

- Chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir les oignons et l'ail en remuant
- Ajouter les épices et remuer pendant 1 minute
- Ajouter les pois chiches et les tomates avec leur jus ; bien mélanger
- Couvrir et laisser mijoter 20 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps
- Incorporer le garam massala et prolonger la cuisson 10 minutes, toujours à couvert

Remarque :

Ce curry peut-être servi avec des chapattis, des naan ou du riz