

CURRY DE POIS CHICHES AUX LÉGUMES



TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min - **TEMPS DE CUISSON** : 1 h



INGRÉDIENTS : 4 PERS.

- 120 g de carottes bio
- 120 g de chou- fleur bio
- 120 g de petits pois bio
- 200 g de pois chiches bio
- 1 échalote
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 40 cl de lait
- 10 cl de crème
- curry, sel, poivre
- bouillon de légume

1. La veille, mettre les pois chiches à tremper 24h dans un grand volume d'eau froide.
2. Laver les légumes, les éplucher. Les couper en morceaux (carottes) ou en fleurettes (chou-fleur)
3. Cuire à l'anglaise les légumes séparément (=les cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis stopper la cuisson en les plongeant dans un bain d'eau glacée). Mais pas trop longtemps : ils doivent rester croquants.
4. Cuire les pois chiches : vider l'eau de trempage, rincer les pois chiches, les mettre dans un grand volume d'eau non salée (vous pouvez ajouter 2 feuilles de laurier, et ½ c. à c. de bicarbonate alimentaire pour raccourcir le temps de cuisson), et porter à ébullition sans couvrir. Ecumer la mousse qui s'est formée. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 45 min à 1h. Ils doivent être fondants. 5 minutes avant la fin, saler. Égoutter. (vous pouvez utiliser l'eau de cuisson)
5. Faire le bouillon de légumes : mettre un bouillon en cube ou en poudre dans un peu d'eau bouillante.
6. Ciseler les échalotes, les faire revenir dans une casserole avec le beurre sans qu'elles ne se colorent, puis ajouter le curry. Saler, poivrer à votre convenance.
7. Réaliser un roux avec le beurre d'échalote au curry : ajouter la farine dans la casserole, le lait et laisser 5 minutes à feu doux, mouiller avec le bouillon de légumes. Détendre le roux en ajoutant la crème de sorte à avoir une sauce curry onctueuse.
8. Ajouter les légumes cuits précédemment et les pois chiches, laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.

A servir chaud avec du riz ou de la semoule.
(ou tout autre féculent de votre choix !)

Scannez
le QR Code pour
voir la vidéo
"pois chiche"

