

Justine ROUCHE
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
29 boulevard Chanzy
08200 SEDAN
07.81.75.48.54
rouchejustine@gmail.com



Curry de Pois chiche



Cuisson **30 minutes**

Pour **2 personnes**

Ingrédients

- 300 g carotte
- 265 g pois chiches égouttés
- 300 mL crème de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 càs curry
- 1 càc sel
- 80 g coulis de tomate
- 2 càs huile d'olive

Préparation

1. **Éplucher et tailler** les carottes, émincer l'oignon et l'ail.
2. **Dans une poêle chaude, verser l'huile et faire revenir les légumes.**
3. Verser la crème de coco et le coulis de tomate.
4. **Ajouter les épices et remuer bien.**
5. **Ajouter les pois chiches égouttés dans la poêle.**
6. **Laisser mijoter** environ 25 min.
7. **Servir chaud.**

Coin gourmand :

Déguster avec un naan (pain indien) pour ne pas en perdre une miette !