

CARI DE POIS CHICHES SIMPLE

Portions : 3 à 4

Ingrédients

- 1 oignon jaune émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à soupe de gingembre frais haché
- 1 poivron de couleur désirée coupé en lanière
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de poudre de cari
- 1/4 de c. à thé de piment rouge broyé (ou plus au goût) ou tout autre sauce épicée
- 1 c. à soupe de sucre ou de sirop d'érable ou de miel
- ¼ tasse (60ml) de levure alimentaire*
- 1 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 conserve de pois chiches sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 1 conserve de lait de coco léger
- Si désiré pour garnir : coriandre fraîche.

Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre et les poivrons dans l'huile, à feu mi-vif, durant 5 minutes.
2. Ajouter la poudre de cari, le piment rouge broyé, le sirop d'érable ou le sucre ou le miel, la levure alimentaire, la pâte de tomate et les pois chiches. Faire revenir quelques minutes en mélangeant bien.
3. Incorporer le lait de coco et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse (10-15 minutes).
4. Servir sur du riz basmati brun et garnir de feuilles de coriandre si désiré. (pour la cuisson du riz suivez les instructions sur l'emballage du riz choisi).

Bon à savoir :

- Complétez avec une salade (ou tout autre légume) pour en faire un repas complet. Vous pouvez aussi ajouter des feuilles de bébé épinards à la fin dans le mélange chaud en remuant bien les feuilles amolliront et réduiront rapidement.
- Le riz basmati brun est beaucoup plus nutritif et nourrissant que le riz blanc et offre un goût tout aussi intéressant.
- La levure alimentaire se retrouve en épicerie dans la section biologique ou produits naturels.