



PLAT PRINCIPAL

CURRY AUX POMMES DE TERRE ET POIS CHICHES



★★★★★ (348)

1H + DURANT LA NUIT
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Temps de trempage:
faire tremper les pois chiches durant la nuit

- 200 g** de pois chiches secs, à faire tremper durant la nuit
- 1** oignon
- 1** gousse d'ail
- ½** piment rouge
- 500 g** de pommes de terre à chair ferme
- 3 cs** d'huile de colza HOLL
- 2-3 cs** de curry masala en poudre
- 1 boîte** de tomates pelées, en morceaux (env. 400 g)
- 2 dl** de bouillon de légumes
- 2.5 dl** de lait de coco
- 250 g** de haricots verts, parés
- 1** Jus de citron vert
- sel

Pour décorer

- ½ botte** de basilic thaï
- ½ botte** de coriandre

PRÉPARATION

- 1** La veille: laisser tremper les pois chiches dans un grand volume d'eau durant la nuit.
- 2** Jeter l'eau des pois chiches et bien les rincer à l'eau froide. Couper l'oignon en quatre et hacher finement l'ail. Epépiner le piment et le couper en fines lanières. Couper les pommes de terre en dés de 2 à 3 cm d'épaisseur.
- 3** Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir l'oignon. Ajouter l'ail, le piment et le curry en poudre et laisser dorer quelques minutes. Incorporer les pois chiches avec les tomates en morceaux, le bouillon de légumes et le lait de coco. Porter à ébullition en remuant de temps en temps et laisser mijoter à couvert env. 15 minutes.
- 4** Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter à couvert env. 20 minutes. Couper les haricots en deux, les ajouter au curry et cuire encore 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils aient la consistance souhaitée. Saler et assaisonner avec le jus de citron vert. Au moment de servir, dresser avec le basilic thaï et la coriandre.

ASTUCE

- Pour gagner du temps, utiliser des pois chiches en boîte de 250 g et les ajouter au curry en même temps que les haricots.