

Curry de pois chiches aux légumes d'hiver

⌚ 2 min • PAR BÉATRICE VIGOT LAGANDRÉ

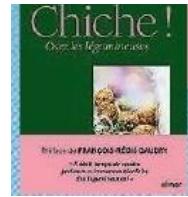


Réconfortant, ce curry délicieusement parfumé allie avec bonheur les pois chiches et le potimarron. Un plat complet, simple et savoureux, parfait pour se réchauffer.

POUR 2 PERSONNES

- 70 g de pois chiches secs
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 pomme de terre
- 1/4 de potimarron
- 2 cm de gingembre frais
- 50 g d'huile d'olive
- 1 c. à s. de garam masala
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 70 g de farine
- 30 g de sucre complet
- 1 c. à c. de zeste d'orange
- 2 gousses d'ail
- 30 g de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 500 g de bouillon de légumes
- Ciboulette

PRÉPARATION 15 min REPOS 12 heures CUISSON de 45 min à 1 h



Chiche ! Osez les légumineuses, de Zohra Levacher, Ulmer, 26 €.
FRANCK JUERY/PRESSE

La veille, faire tremper les pois chiches dans de l'eau froide. Le jour même, les rincer puis les faire cuire dans trois fois leur volume d'eau pendant 1 heure (ou 30 min à l'autocuiseur). Vérifier la cuisson : on doit pouvoir les écraser entre les doigts. Égoutter et réserver.

Préparer le roux de curry : dans un autocuiseur, faire chauffer l'huile d'olive à feu doux. Ajouter le garam masala et le curry et laisser infuser 2 min. Incorporer la farine et le sucre, puis 1 cm de gingembre râpé. Laisser cuire 5 min puis ajouter le zeste d'orange.

Incorporer l'ail haché, le concentré de tomate, la sauce soja et le bouillon. Ajouter l'oignon et les carottes émincés et laisser cuire 15 min. **Incorporer le reste de gingembre râpé**, la pomme de terre pelée et coupée en quartiers, le potimarron coupé en gros morceaux et les pois chiches.

Fermer l'autocuiseur et faire cuire 20 minutes.

Dresser le curry dans les assiettes et parsemer de ciboulette ciselée.

Astuce : Pour gagner du temps, vous pouvez préparer la recette avec des pois chiches en conserve. Prévoyez une boîte de 130 g (poids égoutté). Vous pouvez cuire ce plat dans une casserole, en comptant 45 min de cuisson à couvert et à feu doux. Servez le curry tel quel ou accombez-le de riz, de freekeh (blé vert) ou de nouilles.