

# MIJOTEUSE : LE SIMPLE MOYEN DE FAIRE DES REPAS

## CURRY DE LÉGUMES ET DE POIS CHICHES

Vous ne pouvez jamais vous tromper avec des épices indiennes aromatiques. Avec des pois chiches, des haricots verts et des tomates, ce plat constitue un repas de semaine coloré et nutritif. Le lait de coco est ajouté au curry cuit pour une finition délicieusement riche et crémeuse. Servir sur du riz ou du quinoa. C'est un plaisir pour votre corps et vos papilles.



### Curry de légumes et de pois chiches

Donne 6 portions

#### Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 ½ tasse d'oignon, haché
- 1 tasse de carotte, coupée en tranches de ¼ pouce
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- 1 c. à thé de cassonade
- 1 c. à thé de gingembre frais, pelé et râpé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 piment serrano, épépiné et émincé
- 3 tasses de pois chiches cuits (haricots garbanzo)
- 1 ½ tasse de pommes de terre au four, pelées et coupées en cubes
- 1 tasse de poivrons verts, en dés
- 1 tasse de haricots verts, coupés en morceaux de 1 pouce
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre noir moulu
- 1/8 c. à thé de poivre rouge moulu
- 1 (14,5oz) boîte de tomates en dés, non égouttées
- 1 (14oz) boîte de bouillon de légumes
- 3 tasses de bébés épinards frais
- 1 tasse de lait de coco allégé
- 6 quartiers de citron

#### Instructions

- 1) Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les oignons et les carottes. Couvrir et faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la poudre de cari, le sucre, le gingembre, l'ail et le piment serrano. Faites cuire pendant 1 minute, en remuant constamment.
- 2) Verser le mélange d'oignons dans une mijoteuse de 5 pintes. Ajouter les pois chiches et les 8 ingrédients suivants en remuant. Couvrir et cuire à haute température pendant 6 heures ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les épinards et le lait de coco et remuer jusqu'à ce que les épinards se fanent. Servir avec des quartiers de citron.

Valeur nutritive par portion: Cal 478 | Lipides 10g | Glucides 80g | Protéines 22g | Fibres 22g | Sodium 441mg | Sucre 18g



**SI BON!**

« Garnissez votre assiette avec les couleurs de l'arc-en-ciel. »