Curry coco pois chiche et riz

Ingrédients

Pour 3 personnes :

- 1 boite de pois chiche ou 125g de pois chiche sec
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de ghee
- 500ml de lait de coco
- 1 cuillère à café de pâte de curry
- Du curry en poudre
- Du curcuma en poudre
- Du sel
- Du poivre
- 1 aubergine ou un légume de saison
- 150g de riz cru

Comment procéder ?

- Faire chauffer de l'eau dans une casserole
- Ajouter le riz une fois que l'eau bouillonne
- Couper l'oignon en petit morceaux
- Faire chauffer une poêle et ajouter le ghee
- Faire revenir l'oignon
- Ajouter le lait de coco et la pâte de curry
- Incorporer les pois chiches et assaisonner selon vos goûts
- Découper l'aubergine en petit cube
- Faire mijoter encore 5 minutes
- Servez le riz puis disposer les pois chiches au curry sur le dessus
- Bon appétit😊

Astuces :

- Vous pouvez remplacer le riz par une autre céréales (quinoa, boulgour)

Mettez du pep's dans votre assiette ! 😊

Vitamine Nutrition – Florence Maire – Chemin des Planches 7 – 1041 Bottens
079/690.24.72 – vitamine.nutrition@bluewin.ch
www.vitamine-nutrition.com