

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

CURRY AUX AUBERGINES ET AUX POIS CHICHES A LA CORIANDRE

Pour 4 personnes : cuisson ~15-20 minutes

1 boîte de pois chiches (425g), rincés et égouttés - 2 aubergines moyennes coupées en dés - 1/2 oignon jaune ou rose coupé en dés - 3 càs d'huile d'olive - 3 gousses d'ail émincées ou pressées - 1 bopite 400ml de lait de coco non sucré - 1 à 2 càs curry en poudre - 1/2 càc cumin moulu - 1/2 càc curcuma moulu - 1/2 càc paprika - sel - poivre - QS coriandre fraîche -

Chauffer dans une grande sauteuse l'huile d'olive. Ajouter l'oignon, les aubergines et faire revenir pendant (minutes en remuant souvent sur feu moyen. Ajouter l'ail et cuire encore une minute. Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive si nécessaire. Ajouter les pois chiches. Remuer. Ajouter les épices, saler et poivrer. Bien mélanger. Cuire une minute. Verser le lait de coco (boîte bien secouée avant d'être ouverte). Laisser mijoter pendant 5 minutes à couvert.

Servir avec du riz basmati (ou thaï) et répartir de la coriandre fraîche ciselée au moment de servir.