Le curry végétarien de pois chiche et brocolis

Les ingrédients pour 4

- 300 grs de pois chiche
- 300 grs de brocoli(1/2 petit)
- 1 oignon
- 200 ml de mait de coco
- 2 gousses d’ail
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de piment doux
- sel poivre
- huile d’olive
- 20 grs de raisins secs en option
- ciboulette ou persil





Du vert et des saveurs….

Comme souvent, l’étape de la découpe: on émince ail et oignon, on sépare en petits morceaux le brocolis, on découpe la ciboulette.

On fait dorer l’ail et l’oignon émincés dans un fond d’huile d’olive à feu moyen 5, quand ça sent bon et que tout a blondi, on ajoute le brocolis pré-découpé en petits bouquets pour qu’il s’imprègne.





Il est temps d’ajouter les pois chiches, 5 mins, et enfin le lait de coco et les épices. On baisse à feu doux 3/4, et on

laisse cuire doucement 30/40 mins, jusque la cuisson du brocolis, ni trop cuit et mou, ni pas assez et trop ferme. Pour les amateurs, on peut y ajouter des raisins secs.

Ce plat végétarien aux saveurs épicées s’accompagne d’un riz, et pour la note esthétique, on termine avec quelques brins de ciboulette ou de persil. A servir bien chaud !

