

POËLÉE DE TOMATES ET DE POIS CHICHES

NIVEAU
Très Difficile

Ingrédients

- 8 tomates fraîches coupées
- 400 g de pois chiches égouttés et lavés
- 4 c.à.s d'huile de canola
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1/2 c.à.s de cumin moulu
- 1/2 c.à.s de coriandre moulue
- 1/2 c.à.s de curcuma
- 1/4 c.à.s de poudre de chili
- 5 de gingembre frais râpé
- poivre
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche

Par

Sources et crédits : [PACIFIKA PLATES](#) – Communauté du Pacifique-
Crédits photos ingrédients : les Toqués du caillou.



LES ÉTAPES

- 1.** Faites chauffer de l'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'oignon et l'ail. Faites revenir.
- 2.** Ajoutez toutes les épices et remuez pendant deux minutes. Ajoutez les pois chiches et les remuer avec la préparation. Ajoutez les tomates.
- 3.** Laissez mijoter pendant 10 minutes jusqu'à épaississement. Ajoutez le gingembre, bien remuer. Ajoutez votre bouquet de coriandre à votre préparation. Servez.