

CURRY DE PATATE DOUCE, POIS CHICHES ET EPINARDS



Avec sa base de patate douce, des pois chiches et des épinards dans un peu de lait de coco aux épices, c'est un vrai régal ! Mélange de légumineuses, de céréales et de légumes, c'est un repas complet et équilibré pour toute la famille.

Ingrédients

Pour 6 personnes

2 càs d'huile d'olive vierge, 1 càs de graines de cumin
1 oignon moyen, haché finement, 3 grosses gousses d'ail, hachées
4 càc de gingembre frais râpé - 1 càc de curcuma moulu - 1 càc de coriandre moulue
1/4 càc de flocons de piment rouge
1 patate douce, pelées et coupées en cubes
400g de pois chiches cuits
400g de tomates au jus
40cl de lait de coco
140g de pousses d'épinards
250g de riz Basmati
Sel, poivre - Citron vert

Préparation de la recette

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les graines de cumin et faire revenir pendant environ une minute. Ajouter l'oignon, assaisonner avec une pincée de sel et cuire pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et translucide.

Ajouter l'ail, le gingembre, le curcuma, la coriandre et le piment rouge. Bien mélanger et faire revenir pendant quelques minutes.

Ajouter les patates douces, les pois chiches, les tomates avec leur jus et le lait de coco. Bien mélanger, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

Incorporer les épinards et faire cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Assaisonner avec le sel et le poivre noir au goût.

Faire cuire le riz selon les indications du paquet.

Servir chaud et terminer par un filet de citron vert.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)