

Tutoriel vidéo: curry végétalien de pois chiches avec du pain galette indien

Un souper savoureux et nutritif, qui est en plus sur la table en un tour de main? C'est presque trop beau pour être vrai, non? Mais c'est exactement ce qui vous attend avec ce curry aromatique de pois chiches et le pain galette indien.

On devrait toujours avoir certains aliments en réserve - comme par exemple le lait de coco. C'est un ingrédient important dans de nombreux plats au curry, y compris dans cette variante végétalienne. Mais le rôle principal de cette recette est tenu par les pois chiches déjà précuits, ce qui raccourci considérablement le temps de préparation.

Ces légumineuses douces et riches en protéines sont idéales comme vecteur d'arômes pour les nombreuses épices qui offrent à ce plat une véritable bouffée de saveurs. En accompagnement, nous préparons des chapatis indiens super simples à faire. La cuisine sans produits d'origine animale n'a pas besoin d'être compliquée ou dispendieuse.

Curry de pois chiches

- Huile à rôtir
- Un peu de piment en poudre
- 4 cc bombées de curry en poudre
- 1 oignon haché
- 4 gousses d'ail, finement hachées
- 25 g de gingembre râpé
- 400 g de tomates pelées concassées (pelati)
- 300 g de pois chiches cuits
- 250 ml de lait de coco
- 2 cc de garam masala
- 1 cc de cumin moulu
- 1 cc de coriandre en poudre
- 150 g d'épinards frais
- Sel, poivre

Chapatis (4 à 6 pièces)

- 300 g de farine bise ou complète
- 2 cs d'huile de tournesol
- Environ 1,5 dl d'eau

1. Chauffez l'huile, puis ajoutez un peu de piment en poudre et 1 cc de curry en poudre. Incorporez ensuite l'oignon et l'ail et faites revenir brièvement.
2. Ajoutez le gingembre, mélangez et déglacez avec les tomates.
3. Maintenant, ajoutez les pois chiches, le lait de coco et les autres épices. Laissez mijoter quelques minutes.
4. Pendant ce temps, pour les chapatis, mélangez la farine et l'huile de tournesol et ajoutez graduellement l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Pendant que vous pétrissez, prenez soin de bien aérer la pâte.
5. Coupez ensuite la pâte en quatre parties et formez une boule avec chacune d'elle. Abaissez ces boules, puis faites-les revenir à la poêle à feu moyen ou vif pendant 1 à 2 minutes de chaque côté.
6. Pour finir, ajoutez les épinards frais dans le curry. Une fois qu'ils se sont affaîsés, touillez encore brièvement, salez et poivrez, et servez avec les chapatis.

Temps de préparation: environ 30 minutes

Robe jaune pâle, nez aux arômes fruités, avec une forte note de baies noires et une légère de citron vert. Acidité séveuse et belle finale persistante.



[Voir dans le weinshop](#)