

Pois chiches aux épinards



Pour 3 ou 4 personnes

2 feuilles de laurier

1 oignon finement émincé

1 gousse d'ail émincée

1 demi-cuillère à café de gingembre en poudre (ou du gingembre frais émincé)

1 cuil. à café de cumin en poudre

1 cuil. à café de coriandre moulue

1 yaourt

1/2 cuil. à café de garam masala (mélange d'épices) ou de curcuma

400 g de pois chiches cuits

1 grosse botte d'épinard ou 2 poignées de petites feuilles d'épinard lavées

4 cuil. à soupe d'huile de tournesol

1/2 cuil. à café de sel

Si vous utilisez des pois chiches secs, veillez à les faire tremper au moins 8 h avant de les cuire. Cette recette est idéale comme accompagnement - ou comme plat principal pour les végétariens.

Faites chauffer l'huile dans une casserole et déposez-y les feuilles de laurier. Mélangez pendant 30 s jusqu'à ce qu'elles grésillent et que les arômes se développent.

2 Ajoutez l'oignon et faites revenir 7 min, jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur dorée.

3 Ajoutez l'ail, le gingembre, le curcuma, le cumin, la coriandre, le piment, le sel et le garam masala, et faites revenir 2 min. Ajoutez les pois chiches et faites-les revenir 5 min en veillant à en écraser quelques-uns. Ajoutez 6cl yaourt et laissez mijoter 7 à 8 min.

4 Réduisez à feu doux, ajoutez les épinards et couvrez.

Remarques :

-les épinards peuvent être remplacés par des blettes. Séparer les feuilles des côtes. Couper les côtes en morceaux de 1 cm et les cuire 5 min à l'eau bouillante. Égoutter et ajouter les côtes au reste des ingrédients, avec les feuilles.

- ce plat peut accompagner du riz ou de la semoule.