

# CARI RICHE EN SAVEURS AUX POIS CHICHES, BEURRE D'ARACHIDES ET LÉGUMES

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Portions : 4

## Ingrédients

- 1/2 c. à thé d'huile d'olive
- 1/2 c. à thé de cumin moulu
- 1/2 c. à thé de coriandre moulue
- 1/4 c. à thé de cannelle (optionnel)
- 1/4 c. à thé de cardamome (optionnel)
- 1/3 c. à thé ou plus au goût de piment de cayenne en poudre
- 1/2 c. à thé de curcuma
- 1/2 oignon haché finement
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 1 c. à soupe (15ml) de gingembre haché (ou plus au goût)
- 3 c. à table (ou plus au goût) de beurre d'arachides (idéalement naturel)
- 1/2 tasse de lait de cajous NON sucré\*
- 3/4 tasse d'eau
- 1/2 poivron rouge coupé en morceaux
- 1/2 tasse ou plus de carottes coupées en petites rondelles minces (plus elles sont minces, moins longues elles seront à cuire)
- 1/2 tasse ou plus de zucchini coupé en petits morceaux
- 1 conserve complète (540ml) de pois chiches SANS sel ajouté rincés et égouttés
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sirop d'érable ou miel ou sucre
- 1/2 à 1 c. à thé de jus de lime au goût
- 1/4 tasse de coriandre fraîche en feuille ou 2 c. à soupe de basilic thaï haché (optionnel)
- **OPTIONNEL** : Plusieurs grosses poignées de bébé épinards (réduit de grosseur énormément dans le mélange chaud, goût très doux ->belle façon d'ajouter beaucoup de légumes sans changer le goût)
- Riz brun cuit (excellent sur un riz basmati brun)



## Préparation

1. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à hauts rebords à feu moyen-élevé. Y faire revenir le cumin, la coriandre (en poudre), la cannelle, la cardamome, le curcuma et le poivre de cayenne pendant 15 à 30 secondes.
2. Ajouter l'oignon haché, le gingembre haché et l'ail et les attendrir complètement (environ 9 minutes).
3. Réduire le feu à moyen et ajouter le beurre d'arachides, le lait de cajous et laisser le tout se dissoudre pendant au moins une minute.
4. Ajouter l'eau et bien mélanger. Ajouter les carottes, le poivron rouge, le zucchini, les pois chiches, le sel et le sirop d'érable ou miel ou sucre. Mélanger le tout, couvrir (si vous avez un couvercle sinon ce n'est pas grave) et amenez à ébullition en augmentant le feu à moyen-élevé. Laisser bouillir pendant 5 minutes.
5. Réduire le feu à faible-moyen et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les carottes soient cuites.
6. Ajouter le jus de lime, la coriandre en feuille (optionnel) ou le basilic thaï (optionnel) et ajuster l'assaisonnement au besoin (piment de cayenne, sel, poivre).
7. Vous pouvez ajouter quelques tasses de bébé épinards au mélange (très bon!) et laissez-les réduire dans le mélange chaud, ajoutez au besoin plus de lait de cajous si la préparation est trop épaisse à votre goût.
8. Servir sur du riz cuit au choix (brun=plus nourrissant).

### **Bon à savoir :**

- Pour varier les saveurs :
  - Vous pouvez ajouter du «garam masala», un mélange d'épices qui s'achète à l'épicerie avec les autres épices.
  - Vous pouvez ajouter de la sriracha
  - Vous pouvez ne pas mettre de curcuma si vous n'aimez pas le goût
- Vous pouvez remplacer certains légumes proposés par du brocoli ou du chou kale selon ce que vous avez dans votre frigo.
- \*Vous trouverez le lait de cajous dans les frigos avec le lait de soya, il est offert par la compagnie Silk entre autres (Silk «noix de cajou crémeux»). SI vous n'en n'avez pas, vous pouvez utiliser un lait d'amande ou de soya NON sucré.