

Ragout aux pois chiches



Ingrédients pour 3 personnes

- 1 botte de blettes
- 3 oignons rouges
- 1 citron
- 400 g de sauce tomate
- 125g de pois chiche crus
- Huile d'olive
- Sel
- 1 demi botte de coriandre
- Epices aux choix (cumin, paprika fumé, piment, curry...)



Recette:

1. La veille faire tremper vos pois chiches. Rincer les pois chiche et les faire cuire dans 3 fois leur volume d'eau froide dans une casserole. Laisser cuire 1h30 à partir de l'ébullition.
2. Nettoyez les blettes, et découpez les côtes et les feuilles en très fines lanières. Epluchez et émincez les oignons.
3. Dans une poêle chaude, faites revenir les oignons et les épices dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les lettes, laissez dorez quelques minutes. versez le coulis de tomates et laissez mijoter à feu moyen 15 à 20 minutes.
4. Lorsque les blettes sont tendres, ajoutez les pois chiches et le jus de citron. Goutez et ajustez l'assaisonnement (sel et épices). Servez en parsemant de feuilles de coriandre

Bon appétit !



Ragout aux pois chiches



Ingrédients pour 3 personnes

- 1 botte de blettes
- 3 oignons rouges
- 1 citron
- 400 g de sauce tomate
- 125g de pois chiche crus
- Huile d'olive
- Sel
- 1 demi botte de coriandre
- Epices aux choix (cumin, paprika fumé, piment, curry...)



Recette:

1. La veille faire tremper vos pois chiches. Rincer les pois chiche et les faire cuire dans 3 fois leur volume d'eau froide dans une casserole. Laisser cuire 1h30 à partir de l'ébullition.
2. Nettoyez les blettes, et découpez les côtes et les feuilles en très fines lanières. Epluchez et émincez les oignons.
3. Dans une poêle chaude, faites revenir les oignons et les épices dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les lettes, laissez dorez quelques minutes. versez le coulis de tomates et laissez mijoter à feu moyen 15 à 20 minutes.
4. Lorsque les blettes sont tendres, ajoutez les pois chiches et le jus de citron. Goutez et ajustez l'assaisonnement (sel et épices). Servez en parsemant de feuilles de coriandre

Bon appétit !

