



# LA CUISINE VEGETALE GOURMANDE

## Curry de Pois Chiche Coconut

### Ingrédients pour 4 personnes

1 bocal de pois chiche au naturel d'environ 500 gr poids net, 1 oignon rouge, 2 petites gousses d'ail,  
1 boîte de pulpe de tomate d'environ 400 gr, 1 grosse cuillère de pâte de curry jaune,  
2 c. à café de garam masala, 200 ml de lait de coco, 1/2 citron vert,  
1 morceau de patate douce ou de courge d'environ 200 gr, 4 brins de coriandre, 1 c. à café de noix de coco râpée,  
1 pincée de piment de cayenne, 2 c. à soupe d'huile de coco, sel, poivre.  
Facultatif : Quelques Gombos ou tronçons de moringa et piment de cayenne

- 1/ Emincer les oignons rouges et les faire revenir dans une sauteuse ou un faitout avec l'huile de coco.  
Ajouter le bocal de pulpe de tomate et la patate douce coupée en cubes.  
Saler, poivrer et laisser mijoter doucement 10 min à couvert. la patate doit être tendre amis pas réduite en purée !
- 2/ Rincer les pois chiche à l'eau clair et bien les égoutter.  
Ajouter dans la sauteuse les gousses d'ail écrasées, la pâte de curry, le garam masala, les pois chiche et enfin les tomates cerises. Poursuivre la cuisson 5 minutes.
- 3/ Verser le lait de coco, le jus du citron vert et parsemer du piment de cayenne.  
Laisser mijoter quelques minutes tout doucement.

**Servir ce curry parsemé de coriandre fraîche et de noix de coco râpée, accompagné de riz rehaussé de quelques graines de pavot et de sésame.**

**ATELIER VEGGIE COOK**

**1 route de Versailles 78430 LOUVECIENNES**

**Mail : [atelierveggiecook@gmail.com](mailto:atelierveggiecook@gmail.com) Tél : 06.07.04.09.15**

**<http://atelierveggiecook.fr>**