

Curry de Butternut & Pois Chiche



Hello les Gourmands !

C'est vendredi, pour certains c'est bientôt les vacances et pour d'autres tout simplement un jour comme un autre.

Dans tous les cas, nous sommes tous dans le même bateau ☐ quand il s'agit de préparer à manger. Enfin non, ils y a certainement ceux que ça n'inquiètent pas, qui attrapent ce qu'ils ont sous la main et HOP !

Mais je pense, j'espère, j'imagine ... que la plupart d'entre nous prennent le temps de réfléchir à préparer quelque chose d'équilibré, réconfortant et de saison.

Alors dans quelle team êtes vous ?





Alors pour vous donner une idée de menu ☐ voici un plat complet :

un Curry de Butternut & Pois Chiche, accompagné de Riz Basmati & de Chapatis !

Je sais pas vous, mais moi j'ai déjà l'eau à la bouche.

Avantage de ce plat il convient pour les soirs d'hiver ou les

déjeuners au travail, pour les carnivores ou les végétariens,
pour les fans d'épices ou les fines bouches.
Alors c'est parti ... tous en cuisine ☐



Préparation :

☐ 4 à 6 personnes

□ □□ : 40 minutes

□ □ : feu doux

Ingrédients :

(pour le Curry)

- * 1 courge Butternut
- * 400g de pois chiche
- * 20cl de lait de coco
 - * 2 échalottes
 - * 4 gousses d'ail
- * 1 à 2 càS de Curry
- * 1 càS de pâte de Miso
 - * Sel/Poivre
 - * Eau

Taillez en dès la courge Butternut. Emincez les échalottes & l'ail avant de les faire revenir dans un peu d'huile d'olives dans une grande cocotte, ajoutez la pâte de Miso et faites revenir 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite le Butternut, les pois chiche égouttés, le lait de coco, les épices et recouvrez à hauteur d'eau. Portez le tout à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 40 minutes.

Pendant ce temps faites cuire le riz et préparez vos Chapatis !



Ingrédients :

(pour les Chapatis)

- * 250g de farine
- * 110ml d'eau chaude
- * 50g de margarine
- * Sel

Sablez la farine, le sel et la margarine soit à l'aide de la feuille de votre robot, soit en frictionnant le tout du bout des doigts. Une fois une texture de sable obtenu, ajoutez l'eau et mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte.

Laissez reposer votre pâte sur votre plan de travail couvert d'un linge pendant minimum 30 minutes. Reprenez votre pâte et diviser là en 8 parts avant d'aplatir chaque portion en forme de cercle. Faites chauffer une poêle et une fois bien chaude faites cuire les Chapatis sans matière grasse, cela prend environ 1 à 2 minutes de chaque côté.