



Curry aux Pois Chiches & Riz

Recette Visuelle
par DAREBEE

 darebee.fr

1 boîte ~ 250g de pois chiches cuits
½ tasse ~ 100g de riz
1 oignon
1 tomate
1 tasse ~ 200ml de lait végétal
½ c.à.s de mélasse
1 c.à.s de curry en poudre

AMÉLIORER : Ajouter du persil frais.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Rincer le riz à l'eau claire. Transférer le riz dans une casserole. Couvrir avec le double de son volume d'eau et remuer une fois. Porter l'eau à ébullition puis baisser le feu à doux. Laisser cuire à couvert : le riz blanc 20 minutes ; le riz brun 35 minutes.

2. Émincer finement l'oignon et couper la tomate, mettre dans une casserole et y ajouter ½ tasse d'eau. Porter à ébullition et réduire le feu à moyen. Faire revenir les légumes jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

3. Combiner le lait, la mélasse et la poudre de curry dans un bol et mélanger bien. Ajouter cette sauce et les pois chiches égouttés aux tomates et aux oignons. Assaisonner à sa convenance. Mélanger et cuire à feu moyen encore 3-4 minutes.

4. Transférer le riz dans une assiette.

5. Ajouter le curry de pois chiches et garnir de persil frais.

1



2



3



4



5

