

Ragoût Pois Chiches & Pomme de Terre

Recette Visuelle par DAREBEE

 darebee.fr



2 tasses ~ 480g de pois chiches
2 pomme de terres
2 oignons
½ tasse ~ 100ml de sauce tomate
3 tasses ~ 600ml d'eau
1 c.à.c de mēlasse
2 c.à.c de sel

4 PORTIONS

AMÉLIEZ! Ajoutez 1 c.à.c de poivre noir, 1 c.à.c de cumin, 1 c.à.c de poivre de Cayenne et 1 c.à.c d'ail en poudre. Ajoutez du persil frais pour la garniture.

1



INSTRUCTIONS

1. Faites tremper les pois chiches dans une grande quantité d'eau pendant une nuit, rincez-les et égouttez-les bien. Vous pouvez également utiliser 2 boîtes de pois chiches cuits. Épluchez et coupez les pommes de terre et les oignons en petits morceaux. Ajoutez tous les ingrédients dans une grande casserole.

2



2. Portez à ébullition, couvrez avec un couvercle et réduisez le feu à doux. Laissez mijoter à couvert pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient bien cuits. Garnissez de persil frais.



Alternativement, faites cuire à l'autocuiseur pendant 20 minutes.