

CURRY DE POIS CHICHES ET ÉPINARDS (CHANNA MASSALA)



Par

Parveen Ashraf

Dans

**Ep 4. Cuisine indienne
avec Parveen : Amritsar -
Part 1**

INGRÉDIENTS :

- 4 c. à soupe d'huile végétale
- 2 oignons moyens coupés en petits dés
- 4 gousses d'ail finement râpées
- 2,5 cm de gingembre frais pelé et râpé
- 1 c. à café de piment doux en poudre
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 1/2 c. à café de curcuma moulu
- 1/2 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de sel rose de l'Himalaya
- 400 g de tomates concassées en conserve
- 2 x 400 g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 3 poignées de jeunes épinards lavés et hachés grossièrement

PRÉPARATION :



4 personnes



Facile

RECETTE :

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et ajoutez les oignons, faites-les frire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur doré clair.
2. Incorporez l'ail et le gingembre et faites cuire 1 min.
3. Ajoutez le sel et les épices moulues puis laissez cuire encore 1 min.
4. Versez les tomates puis faites doucement 5 min, en remuant continuellement au fur et à mesure que la sauce épaissit et ajoutez un filet d'eau si elle commence à coller.
5. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 10 min.
6. Versez les pois chiches et mélangez-les pour les enrober de sauce. Augmentez le feu, puis laissez cuire pendant 5-7 minutes en remuant continuellement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
7. Réduisez le feu et incorporez les feuilles d'épinards. Couvrez avec le couvercle et laissez reposer quelques minutes pour permettre aux épinards de faner.
8. Servez avec du riz basmati, du naan et du yaourt.