



LES RECETTES DU NID!

Par Luiza de S. Oliveira

* Le mieux est préparer cette recette au moins 12 heures à l'avance ou le jour d'avant afin que les saveurs puissent se développer.

TAJINE DE POIS CHICHES ET CAROTTES - Vegan et sans gluten

Ingrédients:

- 250g de pois chiches secs Tournerève
- 2 oignons émincés
- 3-4 gousses d'ail pressées
- 2 c. à soupe de curcuma moulu
- 2 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 1/2 c.à café de piment piquant
- 1 c. à soupe de miel
- 4 - 5 carottes lavées et coupées dans la longueur
- 1 bouquet de coriandre fraîche émincée
- 3-4 c.à soupe de huile d'olive
- Sel et poivre

Recette:

1. La veille, mettre les pois chiches à tremper dans de l'eau (veillez à changer l'eau toutes les 12 heures. Ne pas laisser tremper plus de 2 jours)
2. Jeter l'eau de trempage et mettre les pois chiches à cuire dans 3 fois leur volume d'eau
3. Cuire à couvert durant 40 minutes (temps réduit à 10-15 minutes dans cocotte minute/marmite à pression), une fois cuit, les égoutter
4. Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile chaude dans une autre
5. Ajouter et mélanger toutes les épices et le miel, puis ajouter les carottes
6. Faire revenir les carottes avec les épices, ajouter un peu d'eau de manière à couvrir la base du tajine et continuer la cuisson à couvert et feu doux pendant 10-15 minutes
7. Ajouter les pois chiches, vérifier le niveau d'eau et laisser cuire encore 10 minutes
8. Rectifier l'assaisonnement et ajouter la coriandre fraîche en fin de cuisson.

Bon appétit!