

Pois chiches coco des vénus mijotés au lait de coco

Pois chiches coco des vénus mijotés au lait de coco offrent une assiette généreuse et parfumée, idéale pour un dîner convivial. Les pois chiches restent fondants après une cuisson douce dans un lait de coco crémeux tandis que l'oignon et la tomate apportent une base légèrement acidulée. Le mélange Coco des vénus vient jouer la partition citronnée et épicée, rehaussée d'une pointe de gingembre et de combava, qui éclaire la sauce sans l'écraser. La texture onctueuse, ponctuée d'éclats de coriandre fraîche et d'un filet de citron vert, en fait un plat réconfortant à partager avec du riz jasmin. Simple à préparer, il se glisse parfaitement dans un repas de semaine ou un repas entre amis.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 oignon jaune, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 400 g de tomates concassées (en boîte ou fraîches)
- 2 boîtes de pois chiches égouttés (environ 800 g égoutté)
- 400 ml de lait de coco
- 1 cuillère à café de concentré de tomate (facultatif)
- 1 à 2 cuillères à café de Coco des vénus (voir dosage)
- 1 cuillère à café de cumin moulu (facultatif pour plus de profondeur)
- Sel et poivre selon le goût
- Le jus d'un demi-citron vert
- Quelques brins de coriandre fraîche ou persil plat pour servir
- Riz jasmin ou basmati cuit pour l'accompagnement

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Coco des vénus



Scanner pour voir le produit

Préparation

Rince et égoutte les pois chiches si tu utilises des boîtes. Prépare tous les ingrédients avant de commencer.

Chauffe l'huile dans une large casserole à feu moyen. Fais revenir l'oignon émincé 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide et légèrement doré.

Ajoute l'ail et le gingembre, fais sauter 1 minute jusqu'à ce qu'ils dégagent leurs parfums sans brûler.

Incorpore la tomate concassée et le concentré de tomate si utilisé. Laisse mijoter 5 minutes pour que l'acidité s'adoucisse.

Ajoute les pois chiches égouttés, le lait de coco et le cumin si tu en mets. Porte à frémissement, puis réduis le feu.

Ajoute 1 cuillère à café de Coco des vénus maintenant pour que les épices infusent pendant la cuisson. Laisse mijoter à feu doux 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps.

Goûte et rectifie l'assaisonnement avec du sel, du poivre et, si besoin, une demi-cuillère à café supplémentaire de Coco des vénus pour un peu plus d'éclat.

Hors du feu, ajoute le jus de citron vert et la coriandre ciselée. Laisse reposer 2 minutes puis sers sur un lit de riz chaud.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une sauce plus onctueuse, réserve 2 cuillères à soupe de lait de coco et incorpore-les en fin de cuisson. Tu peux aussi écraser légèrement une partie des pois chiches pour épaissir la sauce. Ajuste l'acidité avec un peu de jus de citron vert en fin de cuisson pour réveiller les parfums.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit