

Poêlée de pois chiches aux épices

Ingrédients :

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

- 1 boîte de pois chiches
- 300 gr d'épinards frais
- 1 racine de gingembre
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- Curcuma (frais idéalement)
- Sauce soja
- Graines de sésame
- Huile

Préparation :

1. Râpez du gingembre et du curcuma (s'il est frais). Pressez la gousse d'ail et coupez finement l'oignon.
2. Mettre de l'huile dans une poêle et y ajouter le gingembre râpé, le curcuma, l'oignon coupé et l'ail pressé.
3. Faites cuire 2-3 minutes puis ajoutez les épinards. Faites revenir quelques minutes sans couvercle pour que l'eau des épinards s'évapore.
4. Ajoutez de la sauce soja, des graines de sésame et les pois chiches égouttés et faites rissoler le tout pendant 5 à 10 min. Eteignez quand la préparation est un peu roussie.

Variante :

Vous pouvez supprimer les épinards et servir cette poêlée accompagnée d'une salade de saison.

