

CURRY DE TOMATES ET POIS CHICHES À LA SAUCE AU YAOURT ET CONCOMBRE

Portions: 8

Temps de préparation: 15 min

Pour la sauce au yaourt :

- 1 yaourt grec naturel (125-150 g)
- ½ concombre moyen, pelé et râpé (ou finement haché)
- 1 cas de jus de citron
- 1 cas d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Quelques feuilles de menthe fraîche ou de coriandre finement ciselée

Pour le curry:

- 300 g de pois chiches cuits (en boîte, ou lavés et égouttés)
- 1 petit oignon haché
- 1 gousse d'ail ciselée
- 1 petit morceau de gingembre frais, râpé ou haché
- 250-300 g de tomates concassées (fraîches ou en conserve)
- 1 cac de cumin moulu
- 1 cac de paprika doux ou piquant
- 1 cac de curcuma en poudre
- 1 cac de curry en poudre
- 2 cas de d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre au goût
- 1 poignée de tomates cerises
- Basilic et pistaches pour décorer

RECIPE GUIDE

INDIANDCOLD.COM



INDI&COLD



PRÉPARATION :

Peler le concombre, le râper ou couper en petits morceaux et égoutter légèrement l'excès de liquide.

Dans un bol, mélanger le yaourt avec le concombre, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajouter la menthe ou la coriandre hachée et réserver au frigo pour que la préparation soit bien fraîche et prenne la saveur des ingrédients.

Dans une poêle ou une casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon haché avec une pincée de sel. Faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne transparent (4-5 minutes). Incorporer l'ail et le gingembre. Cuisiner 1 minute de plus en remuant pour ne pas qu'ils brûlent. Ajouter les épices (cumin, poivre, paprika, curcuma et le curry) et remuer pendant 30 secondes pour para qu'elles libèrent leurs arômes.

Verser les tomates concassées (et les tomates cerises) dans la poêle. Laisser mijoter le tout pendant 5 minutes pour que la sauce s'épaississe un peu. Ajouter les pois chiches cuits, mélange et baisser la température à feu moyen-doux. Ajouter sel et poivre.

Cuisiner pendant 5-10 minutes de plus, jusqu'à ce que les saveurs s'intègrent bien et la sauce ait une bonne consistance. Si elle est trop épaisse, ajouter un peu d'eau ou de bouillon.