

CURRY DE POIS CHICHES, AMANDES ET ABRICOTS SECS

Thierry BEAUFILS le 22/11/23



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 à 6 CS d'huile d'olive
- 2 oignons moyens
- 2 gousses d'ail
- 1 CC de gingembre moulu
- 1 CC de curry
- 1 CC de cumin moulu ou de graines de cumin
- 1 CC de cannelle moulue
- 1 quinzaine d'abricots secs bio, dénoyautés et coupés en deux
- 1 petite pognée de coriandre fraîche, hachée grossièrement
- 1 boîte de pois chiches, égouttés (une grosse boîte égouttée pèse 530 g)
- 5 poignées d'épinards frais
- 1 kg de carottes
- 1 trentaine d'amandes
- 200 mf de lait coco
- facultatif : amandes effilées

Préparation

1. Eplucher et émincer l'ail et l'oignon. Les faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive dans un wok. Ajouter les épices. Laver les légumes. Éplucher et couper les carottes en rondelles, émincer les épinards finement. Saler. Les ajouter dans le wok. Couvrir. Laisser mijoter environ 5 min.
2. Couper les abricots secs en deux. Rajouter les pois chiches égouttés dans le wok, puis les abricots. Recouvrir de lait coco. Laisser mijoter au moins 30 minutes, à couvert. Réajuster la quantité de liquide avec un peu d'eau si besoin.
3. Vers la fin de la cuisson, ajouter les amandes et la moitié de la coriandre fraîche ciselée. Le reste de coriandre pourra être parsemé sur le dessus.
4. Faire cuire l'accompagnement au choix (facultatif : faire griller les amandes effilées pendant ce temps puis les répartir sur le curry) et servir avec le curry.

