

Pois chiches braisés

TOTAL TIME
60 min

PORTION /
TAILLE
**250 mL (1
tasse)**

PORTIONS
16



Les pois chiches, l'oignon, le chou vert, le paprika, le cumin, l'ail et la soupe condensée *Campbell's*^{MD} aux tomates sont en parfaite harmonie dans ce plat savoureux.

PRÉPARÉ AVEC

Campbell's
SOUPES CLASSIQUE

Classique tomate réduite en sodium
CODE DE CAS 18987

Ingredients

125 mL	Huile d'olive
500 mL	Oignon, en dés
60 mL	Ail, émincé
60 mL	Cumin
60 mL	Paprika, fumé
60 mL	Feuilles de thym séchées
15 mL	Poivre noir moulu
2,8 L	Pois chiches en boîte, rincés et égouttés
500 mL	Feuilles de chou vert (ou épinards)
177 mL	Vinaigre de cidre de pomme
500 mL	Eau
	Classique tomate réduite en sodium
80 mL	Coriandre

Directions

- 1 Faire chauffer la casserole à feu moyen-élevé. Ajouter l'huile et les oignons. Cuire 5 minutes. Incorporer l'ail. Cuire 3 minutes de plus en remuant.
- 2 Ajouter toutes les épices. Bien mélanger.
- 3 Ajouter les pois chiches. Remuer pour mélanger jusqu'à ce que tous les pois chiches soient enrobés. Cuire 5 minutes en remuant.
- 4 Ajouter les feuilles de chou vert. Remuer pour bien mélanger. Cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles de chou commencent à tomber.
- 5 Ajouter le vinaigre de cidre de pomme et l'eau. Remuer et racler le fond de la casserole.
- 6 Ajouter la soupe condensée *Campbell's*^{MD} aux tomates à teneur réduite en sodium. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Porter à ébullition. Réduire le feu. Laisser mijoter de 20 à 25 minutes en remuant de temps en temps.
- 7 Chauffer le produit 1 minute jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne d'au moins 74 °C (165 °F). Maintenir le produit à une température de 60 °C (140 °F).

Pour servir

Verser 250mL (1 tasse) de soupe dans un bol. Il est recommandé de servir le plat avec du riz cuit *Campbell's*^{MD}. Garnir de 5 mL (1 cuillère à thé) de coriandre hachée. Servir immédiatement.