



Temps Total
70 MIN.

Portion
9 OZ/255 G

Difficulté
EASY

Rendements
24

Pois chiches mijotés dans une soupe de tomate, poudre de curry, garam masala, cumin, curcuma, tomates, oignon, ail, gingembre. Terminé avec du citron et de la coriandre. Servi avec du pain naan chaud et un filet de yogourt.



Tip

* Ou, utilisez la Soupe condensée aux tomates à faible teneur en sodium de Campbell®, 12 x 1,36 L (48 oz), code #18987

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Huile végétale	6 c. à s	90 mL
6 oignons, en dés	6 tasses	1 L
Ail, émincé	6 c. à s	90 mL
Gingembre, frais et émincé	2 c. à s	30 mL
Cumin moulu	1/2 tasse	125 mL
Poudre de cari, doux	6 c. à s	90 mL
Garam Masala	2 c. à s	30 mL
Curcuma, moulu	1 c. à s	15 mL
Pois chiches sans sel ajouté, égouttés et rincés	1 boîte 62 oz	1 boîte 1.84 L
6 tomates italiennes, en dés	24 oz	680 g
Soupe condensée aux tomates de Campbell®		
Coriandre, finement hachée	1 1/2 tasse	375 mL
Jus de citron	1/2 tasse	125 mL
Yogourt grec 2 %.	3 tasses	750 mL
Mini naan, réchauffés	24 1 oz chaque	24 30 g chaque



INSTRUCTIONS

1. Dans une grande poêle profonde ou une casserole à feu moyen, verser l'huile. Ajouter les oignons, l'ail et le gingembre ; cuire, en remuant de temps en temps, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.

2. Incorporer le cumin, la poudre de cari, le garam masala et le curcuma. Cuire, en remuant fréquemment, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à parfumé. Incorporer les pois chiches et les tomates. Cuire, en remuant de temps en temps, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à bien enrobés.

3. Incorporer la soupe condensée aux tomates ; porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux. Laisser mijoter, en remuant de temps en temps, de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les saveurs se marient. Poivrer.

4. Incorporer la coriandre et le jus de citron. Chauffer jusqu'à ce qu'une température interne de 165°F (74°C) ou plus soit maintenue pendant 15 secondes

CCP : Garder chaud à 140°F (60°C) ou plus pour servir.

Pour servir : Garnir chaque portion de 2 c. à s. (30 mL) de yogourt et servir avec 1 mini naan.

CCP : Conserver le yogourt froid à 40°F (4°C) ou moins pour servir.

CCP : Pour faire le plein de protéines, ajoutez du poulet cuit en dés.

Ou, servez sur du riz basmati brun.