



Chana dal

Inde

Curry de pois chiches et patates douces

Préparation et cuisson: env. 35 min

- 1 c. à soupe **de beurre à rôtir** chauffer dans une casserole
- 1 **oignon**, finement haché
- 1 **gousse d'ail**, finement hachée faire revenir
- 2 **piments verts**, en rouelles, épépinés
- ½ c. à soupe **de gingembre**, finement haché
- 1 c. à café **de paprika doux**
- 1 c. à café **de cumin en poudre**
- 1 c. à café **de curcuma**
- 1 **feuille de laurier** ajouter le tout, étuver env. 1 min
- 2 dl **d'eau**
- 1 c. à café **de sel**
- 2 boîtes **de pois chiches** (de 410 g chacune), rincés, égouttés
- 500 g **de patates douces**, en dés d'env. 1½ cm
- ajouter le tout, porter à ébullition, baisser le feu, cuire env. 10 min à feu moyen et à couvert. Retirer la feuille de laurier
- 2 c. à soupe **de sultanines foncées** ajouter, mélanger
- Par personne:** lipides 6 g, protéines 9 g, hydrates de carbone 48 g, 1201 kJ (287 kcal)



Saveur légèrement relevée



Saveur piquante



Saveur très forte

Les mets sans symboles ont une saveur douce.