Curry de pois chiches et épinards

Un curry végétal onctueux au lait de coco, aux pois chiches et aux épinards.

35 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

200 g	Pois chiches
200 g	Épinards
200 ml	Lait de coco
1 piece	Oignon
2 gousse	Ail
2 g	Curcuma moulu
2 g	Cumin en graines
1 cs	Huile de colza
200 ml	Eau
2 g	Sel de table

Préparation

1. Utilisez des pois chiches secs trempés 12 h puis cuits ; faites revenir oignon, ail et épices dans l'huile.
2. Ajoutez pois chiches, lait de coco, eau et sel, mijotez 15 minutes.
   15 min
3. Incorporez les épinards, laissez tomber 3 minutes. Servez avec du riz.
   3 min

Conseils

Les quantités de pois chiches sont données à sec : trempez-les la veille.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**364 kcal**
Protéines	**13,4 g**
Glucides	**39,7 g**
dont sucres	**8,5 g**
Lipides	**18,9 g**
dont saturés	**11,3 g**
Fibres	**9,0 g**
Sel	**0,6 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Aucun allergène déclaré dans les ingrédients vérifiés.

A vérifier (allergènes non documentés) : Lait de coco.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Épinards : Teneur variable (fraîcheur, maturation, conservation) (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/curry-de-pois-chiches-et-epinards/