

Accompagnement de pois chiches



Servir en accompagnement d'une viande ou d'une autre protéine, par exemple notre [poulet entier à la méditerranéenne](#).

Préparation 5 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 80

Lipides 1

Glucides 12

Fibres 4

Protéines 5

Sodium 140

Ingrédients

- 1 échalote française, émincée
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de légumes ou d'eau
- 1500 ml (6 tasses) de jeunes épinards frais
- 2,5 ml (½ c. à thé) de paprika
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de cari

Préparation

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Y faire revenir l'échalote 3 à 4 minutes.
2. Ajouter les pois chiches et cuire 3 minutes.
3. Ajouter le bouillon de légumes ou l'eau et les jeunes épinards en remuant et cuire jusqu'à ce que les épinards réduisent, environ 3 minutes.
4. Ajouter les épices et bien mélanger le tout. Retirer du feu et servir.

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse