

Poêlée de pois chiches à l'italienne rapide



Certains soirs, vous avez juste besoin d'un repas chaud, fromagé et sans tracas qui se prépare presque tout seul. Ce ragoût de pois chiches est exactement ça—réconfortant, rempli de saveurs et incroyablement facile à préparer. Aucun hachage nécessaire! Il suffit de tout mettre dans une poêle, laisser mijoter, puis gratiner au four jusqu'à ce que la mozzarella fonde et devienne bien dorée. Parfait pour les soirs de semaine chargés, les dimanches paresseux ou chaque fois que vous avez envie d'un bon bol réconfortant.

Préparation 5 min
Cuisson 10 min
Portions 6
Nutrition Facts (per serving)
Calories 400
Lipides 10
Glucides 55
Fibres 14
Protéines 22
Sodium 560

Ingrédients

Ragoût :

- 1 conserve (796 ml) de tomates entières

- 2 conserves (540 ml chacune) de pois chiches non salés, rincés
- 1 pot (600 ml) de sauce tomate du commerce, au choix
- 1 paquet (142 g) de bébés épinards

Garniture :

- 375 ml (1 ½ tasse) de fromage mozzarella écrémé râpé (15 % M.G.)
- Herbes fraîches au choix (persil ou basilic)
- Poivre, au goût

Préparation

1. Dans une grande poêle allant au four, cuire les tomates entières à feu moyen en les écrasant à l'aide d'une cuillère.
2. Une fois les tomates partiellement écrasées, ajouter les autres ingrédients du ragoût et porter à ébullition.
3. Régler le four à gril (broil). Garnir le ragoût de mozzarella râpée et placer sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.
4. Retirer du four, garnir d'herbes fraîches et de poivre, puis servir.

Notes

Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal