

# Pois-chiche merguez orientale cookeo



## **Pois-chiche merguez orientale cookeo**

**340 CALORIES 8 PP 6 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

2 oignons

4 gousses d'ail

100 g d'oignons

450 gr de pois chiche

400 g de tomates pelées

4 merguez

2 cuillère à café de Ras el hanout

200 ml d'eau

Préparation

Coupez l'ail et l'oignon et les merguez en morceaux

### **Mode dorer**

Déposez les morceaux de merguez dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignons et l'ail au bout de 2 à 3 minutes

Ajoutez les pois chiches égouttés et rincés [sous l'eau](#)

Ajoutez les tomates pelées et les deux cuillères à café de Ras el hanout

Verser les 200 ml d'eau

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmer 4 minutes

[Servez chaud](#)