

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