

Pois chiches méditerranéens aux carottes et tomates cerises recette cookeo



Pois chiches méditerranéens aux carottes et tomates cerises recette cookeo

Ingrédients (2 à 3 personnes)

3 à 4 carottes

1 petite boîte de pois chiches (environ 250 g égouttés)

1 poignée de tomates cerises

1 oignon

1 gousse d'ail (facultatif)

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de cumin ou paprika

Herbes de Provence ou origan

Sel, poivre

100 ml d'eau ou bouillon léger

Préparation

Épluchez et coupez les carottes en rondelles.

Égouttez et rincez les pois chiches.

Coupez les tomates cerises en deux.

Mode dorer

Faites revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive pendant 2 minutes.

Ajoutez les carottes, le cumin (ou paprika) et les herbes.

Versez l'eau ou le bouillon.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Passez en cuisson sous pression pour **8 minutes**.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les pois chiches et les tomates cerises.

Remettez en mode dorer 2 à 3 minutes pour réchauffer doucement sans éclater les tomates.

Pois chiches méditerranéens aux carottes et tomates cerises

• Ingrédients (2 à 3 personnes) •

- ✓ 3 à 4 carottes
- ✓ 1 petite boîte de pois chiches (environ 250 g égouttés)
- ✓ 1 poignée de tomates cerises
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail (facultatif)
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à café de cumin ou paprika
- ✓ Herbes de Provence ou origan
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 100 ml d'eau ou bouillon léger



• Préparation •

- 1 Épluchez et coupez les carottes en rondelles.



- 2 Égouttez et rincez les pois chiches.



- 3 Coupez les tomates cerises en deux.



• Mode dorer •

- 1 Faites revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive pendant 2 minutes.



- 2 Ajoutez les carottes, le cumin (ou paprika) et les herbes.



- 3 Versez l'eau ou le bouillon.



• Cuisson sous pression ou cuisson rapide •

- 1 Passez en cuisson sous pression pour 8 minutes.
- 2 Quand la cuisson est terminée ajoutez les pois chiches et les tomates cerises.
- 3 Remettez en mode dorer 2 à 3 minutes pour réchauffer.

