Fiche idée recette cookeo : pois chiches au curry



Voici une fiche de recette cookeo de pois chiches au curry pour vous donner des idées de recettes.Bon appétit à toutes et à tous

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

400g de pois chiches cuits

400 g de tomates pelées

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Sel

Poivre

Huile d’olive

Préparation des pois chiches

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites revenir l’ail et les oignons coupés en morceaux .

Ajoutez les épices : curcuma et curry ainsi que la coriandre moulue.

Ajoutez les pois chiches et les tomates pelées et leur jus et la cuillère à soupe de coriandre moulue.

Versez un verre d’eau

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson et servez chaud .

Vous pouvez téléchargez la fiche en cliquant sur l’image ou **ICI**

Pour plus de recettes c’est **ICI** pour 700 recettes