



Curry de légumes et pois chiches

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oignons
- 3 carottes en rondelles
- 4 tomates
- Coulis de tomate
- 2dl de lait de coco ou crème légère (à choix, en fonction des goûts)
- Pois chiches cuits (en boîte)
- Herbes de provence
- Curry



1. Faites revenir les oignons coupés dans une poêle avec un peu d'huile
2. Ajoutez-y les carottes coupées en rondelles avec les tomates coupées en dés, salez légèrement
3. Remuez et laissez cuire 10 min, au besoin rajoutez un tout petit peu d'eau
4. Ajoutez le coulis de tomate, les pois chiches cuits, et un filet de crème
5. Assaisonnez avec des herbes, du curry
6. Laissez mijoter 5min et c'est prêt !

Servez avec du riz, des pâtes ou du pain.