

Curry de blettes, butternut et pois chiche

Ingrédients (pour 6 personnes):

- 800g de blettes
- 500g de courge Butternut
- 200g de pois chiche
- 1 oignons
- 20cl de crème de coco
- 1 cuillère à café de curry
- 1/2 cuillère à café de cumin
- huile d'olive
- sel, poivre



Faites tremper les pois chiche 12h dans de l'eau.
Bien les rincer puis les faire cuire à l'eau bouillante non salée pendant 1h.

Coupez les blettes en morceaux et faites les blanchir 10min à la vapeur.

Émincez l'oignon et le faire revenir à la poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez les épices.

Lorsque l'oignon est doré ajoutez la courge butternut coupée en morceaux. Laissez cuire environ 10min en remuant.

Ajoutez la crème de coco et laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que la courge soit bien fondante.

Ajoutez les blettes et les pois chiche égouttés.

Assaisonnez de sel et poivre et laissez mijoter encore 10 min.

Servir chaud.

Bon appétit !



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60