



# CARI DE POIS CHICHES ET ÉPINARDS

Prep : 10 mins | Cuisson : 20 mins

Portions : 6

## INGRÉDIENTS

- 1 petit onion coupé en dés
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- Cube de 1 pouce de gingembre frais, râpé
- 1.5 c. à table de poudre de cari
- 8 oz d'épinards frais
- 15 oz. de sauce à tomates en conserve
- 29 oz. de pois chiches en conserve, égoutés et rincés

## PRÉPARATION

01

Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans une grande casserole avec l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient ramollis (3-5 mins), puis rajouter la poudre de cari et faire revenir une minute supplémentaire.

02

Ajouter environ ¼ de tasse d'eau avec les épinards frais et continuer à faire sauter jusqu'à ce que les épinards soient fanés.

03

Ajouter les pois chiches dans la casserole avec la sauce tomate. Bien mélanger et chauffer (5 mins). Servir sur du riz.

*Alexandra Hamel*  
— NUTRITION —