

### **Curry au Pois Chiche Marocain (Végétarien)**



#### **Ingrédients pour 6 personnes :**

La recette utilise des mesures canadiennes. 1 tasse équivaut à 250 ml par volume.

- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 tasse (250 ml) d'oignon hachés
- 0,5 tasse (125 ml) de celeri branche en rondelle
- 0,5 tasse (125 ml) de poivron vert coupé en cube
- 1 cuillère à café d'ail haché
- 2 cuillères à café de gingembre frais rapé
- 3 tasse (750 ml) de bouillon de légume
- 3 tasse (750 ml) de patates douces pelée et taillée en cube
- 1 boîte (540 ml) de tomate pelée
- 1 boîte (540 ml) de pois chiche égoutté et rincé
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à café de cumin en poudre, de curry en poudre, de coriandre en poudre et de piment doux en poudre (voir pour le piment doux la recette suivante)
- 1 cuillère à café de sel
- 0,25 cuillère à café de poivre noir
- 0,25 tasse (62,5 ml) de raisin sec
- 2 cuillère à soupe de beurre de cacahuette et de coriandre frais

#### **Pour le Piment Doux en Poudre :**

Mélanger et griller, dans une poêle sèche, 2 minutes à feu moyen :

- 5 cuillères à soupe de paprika en poudre (si possible paprika hongrois)
- 2 cuillères à soupe d'origan
- 1,5 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 0,5 cuillère à café de piment de cayenne en poudre.

#### **Recette :**

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle non adhésive. Ajouter les oignons, celeri, poivron vert et ail. cuire et mélanger jusqu'à ce que les légumes ramollissent, environ 3 minutes.

Ajouter tous les autres ingrédients, sauf le raisin, le beurre de cacahuette et le coriandre frais.

faites bouillir, puis mettre à feu doux et couvrir pendant 20 minutes.

Ensuite ajouter le raisin, le beurre de cacahuette et le coriandre, bien mélanger, cuire à feu doux pendant encore 5 minutes. Servez chaud

### **Le Riz Aux Petits Pois (Tahiri) :**



#### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 500 gr de riz (long grain, éventuellement complet)
- 1 petite cuillerée de graines de cumin
- 75gr d'oignon haché
- 150 à 175gr de petits pois (frais ou surgelés)
- Sel

Faites chauffer 3 grosses cuillerées d'huile végétale dans une grande casserole. Ajoutez les graines de cumin, puis les oignons que vous faites cuire jusqu'à ce qu'ils prennent de la couleur. Ajouter le riz, les petits pois, le sel; remuez 3 minutes jusqu'à ce que tout soit bien huilé. Ajoutez un peu plus d'un ½ litre d'eau et portez à ébullition. Maintenant baissez le feu très bas, couvrez éventuellement avec de l'alu pour bien sceller, et laissez cuire 25 minutes. Fermez le feu et laissez reposer 5 minutes.