Bol marocain de pois chiches recette#11

Bol marocain de pois chiches avec couscous et salade de kale et concombre

30 minutes

ingrédients

- 1--1 Pois chiches
- 140--200 g de Couscous
- 1--2 Tomates en dés
- 150--200 g de Kale
- 2--3 Concombre(s) libanais
- 1--2 Yogourt grec 2%
- 1--1 Cube(s) de bouillon de légumes
- 0.5--1 Oignon(s) jaune(s)
- 15--30 ml de mélange d'épices(cumin en poudre, cannelle en poudre, Garam massala en poudre)
- Huile végétale
- Sucre blanc
- Vinaigre de cidre de pommes

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

Mise en place

Égoutter et rincer les pois chiches. Trancher le concombre en petits morceaux. Hacher le kale et l'oignon.

Cuire les pois chiches

Chauffer un filet d'huile dans une poêle a feu moyen-élevé. Cuire l'oignon 3-4 minutes. Ajouter les pois chiches, les épices et les tomates. Saler et poivrer. Cuire à feu moyen 6-8 minutes. Ajouter 1 c. à s. de sucre pour couper l'acidité de la tomate.

Cuire le couscous

Amener une casserole avec 1--1.5 tasses d'eau et le cub de bouillon à ébullition. Verser le couscous, couvrir et retirer du feu. Laisser le couscous gonfler 5-6 minutes.

Faire la salade de kale

Mettre le kale dans un bol avec une pincée de sel et 1 c. à s. de sucre. Masser ;e kale avec les mains jusqu'à ce qu'il devienne humide. Ajouter les concombres, 1-2 c. à s. de vinaigre de cidre ou de vin et un filet d'huile. Mélanger.

Monter l'assiette

Servir le couscous dans un bol et garnir avec les pois chiches, la salade de kale et le yogourt. Sinon, laisser le tout au centre de la table et laisser chacun garnir son bol.

Bon appétit!

- Calories 514 kcal
- Lipides 5g
- Saturés 1g
- Trans 0g
- Cholestérol 2mg
- Protéines 24g
- Glucides 96g
- Sucres 8g
- Sodium 325 mg
- Fibres 15g

Revision #5
Created 2023-06-10 00:43:42 UTC by ChefErable05
Updated 2023-06-14 03:10:06 UTC by ChefErable05