

Des recettes équilibrées végétaliennes

Ragoût de pois chiches et poivrons, servi avec du quinoa



Valeurs nutritives par portion		En % de l'énergie totale
Energie	501 kcal	
Protéines	21 g	17%
Glucides	77 g	61%
Graisses	12 g	22%

Des recettes équilibrées végétaliennes

Ragoût de pois chiches et poivrons, servi avec du quinoa

Pour 4 portions

Ingrédients

- 2 poivrons rouges
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail

- 2 cs d'huile de colza
- 2 cs de curry en poudre
- 1 cc de cannelle en poudre
- 1 cc de paprika en poudre

- 1 dl de bouillon de légumes
- 800 g de tomates concassées (en boîte)

- 500 g de courge (parée)
- 1 bouquet de persil
- ~600 g de pois chiches en conserve ou cuits «maison» (env. 240 g secs)

- Sel
- Poivre

- 200 g de quinoa (sec)



Préparation

Couper les poivrons en petits morceaux. Hacher finement les oignons et l'ail. Faire revenir le tout dans l'huile pendant env. 2 minutes. Y faire ensuite revenir les épices (curry, cannelle, paprika). Ajouter le bouillon de légumes et faire cuire quelques minutes. Ajouter les tomates, saler, poivrer et laisser mijoter pendant env. 10 minutes.

Ajouter la courge coupée en dés. Laisser mijoter pendant env. 10 minutes.

Ciseler le persil. Ajouter le persil ainsi que les pois chiches. Laisser mijoter pendant env. 5 minutes.

Goûter et rectifier le goût si besoin.

Préparer le quinoa selon les instructions figurant sur l'emballage. Servir le ragoût accompagné du quinoa cuit.