

Saveurs et découvertes

lunes, febrero 05, 2007

Ragoût de pois chiches aux poivrons rouges et aux amandes

(Source : *Vegetarian Planet* de Didi Emmons)

4 portions

2 c. soupe d'huile d'olive (j'en ai mis moins)
1 tasse d'oignons tranchés
2 grosses gousses d'ail émincées
2 carottes, tranchées finement
2 gros poivrons rouges, en carrés de 1/2 pouces
2 grosses tomates mûres, hachées
Sel au goût (je n'ai pas salé)
Poivre noir au goût
1/2 tasse de vin rouge sec ou de xérès (vin rouge pour moi)
2 c. thé de paprika
1/4 c. thé de cannelle moulue
1 tasse de pois chiches cuits (j'ai mis 2 tasses)
1/4 tasse d'amande effilée, légèrement grillées
1 c. soupe de jus de citron (lime pour moi)
3 c. soupe de coriandre haché (j'en ai mis plus)

Dans une grande casserole ou une sauteuse, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir l'oignon pendant 5 minutes en brassant souvent. Ajouter l'ail puis cuire une minute. Ajouter les carottes, les poivrons rouges, les tomates, le sel, le poivre et le vin. Ajouter ensuite le paprika et la cannelle. Mélanger puis porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes jusqu'à tendreté des carottes. Ajouter les pois chiches.

Ajouter les amandes, le jus de lime et la coriandre. Servir sur un lit de boulgour ou de couscous.