

Curry de courge et pois chiches

Bonjour à toutes et tous

Même si nous sommes partiellement confiés, les quelques déplacements sur mon site de travail m'obligent à « batch-cooker ». Sur novembre, j'ai eu un faible pour plat improvisé : un curry de courge et pois chiche. Si on est végétarien, on a sans doute déjà fait le tour de curry de légumineuses, mais là avec de la courge, je peux vous l'assurer, c'est clairement autre chose. Cette dernière amène du fondant et de la douceur, contrastant avec le piquant du curry. Mijoté avec un peu d'oignons caramélisés, on ne se trouve avec des saveurs tirant sur le sucré-salé-épicé, celui qui réchauffe et égaye. Et le tout est « comme d'habitude » un plat qui se prépare quasi tout seul.

En ayant re-préparé de ce curry de courge il y a peu, j'ai pensé que vous serez sans doute preneurs/preneuses de l'idée-recette. Peut être vous donnera-t-elle des idées pour changer vos repas. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- CURRY DE COURGE
ET POIS CHICHES -



Recette : Curry de courge et pois chiche

Saison de la recette : Octobre à Mars

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 min + 45 min de précuisson des pois chiches)

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250 g de pois chiches secs (cf. 1)
- 1 kg de courge environ (cf. 2)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 1,5 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à café de cumin
- sel et poivre
- huile d'olive

Réalisation

Étape 1 : Pré-Préparation des pois chiches (la veille)

- La veille : Faites tremper vos pois chiches dans une casserole d'eau.
- Faites cuire les pois chiches dans de l'eau bouillante pendant 45 Minutes Réservez.

Étape 2 : Préparation du curry de courge.

- (Pendant la cuisson des pois chiches) , épluchez la courge puis coupez morceaux de 2-3 cm d'épaisseur. Épluchez puis hachez ail et oignons.
- Dans une sauteuse large, faites chauffer un peu d'huile puis faites y revenir ail et oignon jusqu'à ce que l'oignon commence à caraméliser.
- Parsemez de curry et de cumin, puis laissez revenir 1 minute.
- Ajoutez la courge, les pois chiches, le thym et un fond d'eau, Couvrez puis laissez cuire à feu moyen pendant 30 minutes, en vérifiant qu'il y a toujours un peu d'eau dans la poêle et que cela ne brûle pas. A l'issue de ce temps, la courge doit être fondante.
- Salez et poivrez à convenance. Rectifiez les épices à convenance (3)

Servez ce curry de courge bien chaud. Pour les gros appétits, accompagnez de boulghour.

Astuces :

- (1) Autant que possible, préparez des légumineuses sèches : c'est moins cher et induit moins de déchets. N'utilisez des boites que une version dépanne-express, à raison de 2 boites de 250g égoutté.
- (2) Utilisez préférentiellement de la courge muscade, longue de nice, potiron. En alternative, la butternut

ira bien.

- (3) Si jamais c'est trop épicé, ajoutez 1 cuillère à soupe de moutarde. C'est un « tue épice » efficace.
 - *Variante* : Ajoutez des épinards
-