

# Curry de pois carrés et poireaux

Bonjour à toutes et tous

Avec le temps, j'ai réussi à me faire en toute saison un panel de recettes veggies préparables à l'avance pour gagner du temps en semaine. Sans doute comme vous, les gratins, tartes, curry et dahls doivent squatter les plus hautes marches du podium. Bref, un de mes favoris de la saison, voire même celui que je prépare "avec le cerveau débranché", c'est un **curry de pois carrés et poireaux**. Non, il n'y a pas de fautes d'orthographe dans le nom, c'est bien du [pois carré](#) ou **gesse commune** dont je parle.

La gesse commune est une légumineuse oubliée dont la culture redémarre dans le Sud Ouest, qui a l'avantage d'enrichir les sols et de ne demander que peu d'eau. Cuisiné ce pois a une saveur entre le pois chiche et le pois cassé et une forme presque carré. Il se marie bien aux [poireaux](#), est bien relevé par le curry, d'où le fait qu'une recette de curry pois carré poireaux avec était une évidence. Avec un peu d'ail, d'oignon, de carottes pour enrichir en saveur, cela forme un curry qui change, se déguste bien en hiver, seul ou avec du riz.

Je voulais vous partager cette recette de curry pois carrés, de un pour vous encourager à tester la gesse/pois carré si jamais vous en trouvez, mais aussi parce que la recette est tout à fait réalisable avec des pois chiches. Et dans tous les cas, peut être qu'elle vous inspirera. Bonne journée !





- CURRY DE POIS CARRÉS -  
& POIREAUX

Curry pois carrés et poireaux

---

# Recette : Curry pois carrés et poireaux

Saison de la recette : Octobre à Avril

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250g de pois carrés
- 1 botte de poireaux (ou 3 gros )
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 à 2 gousses d'ail
- 2 cuillérées à soupe de curry en poudre (\*)
- 1 cuillérée à soupe de curcuma
- sel, poivre

## Réalisation

Étape 1 : Préparation des pois carrés (ou pois chiches)

- La veille, faites tremper les pois carrés dans de l'eau

au moins une nuit.

- Le lendemain, égouttez soigneusement, rincez, puis faites cuire les pois 20 minutes dans de l'eau bouillante pour des pois carrés, (40 minutes pour des pois chiches. )

## **Étape 2 : La garniture de poireaux**

- Retirez le pied des poireaux, les feuilles trop dures et émincez les. Rincez très soigneusement.
- Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Lavez les carottes, épluchez et coupez en dés.
- Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites y dorer ail, oignon, carottes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- Ajoutez les poireaux, mélangez, et couvrez. Portez à feu vif 1 à 2 minutes, baissez à feu moyen et laissez cuire à l'étouffée une vingtaine de minutes. Vérifiez qu'il y a toujours du jus dans la sauteuse pour éviter que cela ne brûle.
- Ajoutez les épices et les pois carrés cuits, mélangez bien et laissez finir la cuisson jusqu'à ce que les poireaux soient tendres.
- Salez et poivre

Servez chaud. Accompagnez de riz ou de semoule pour les gros appétits.

---

### **Astuces :**

- Pour les gros appétits, accompagnez de riz
- Selon vos goûts, vous pouvez ajouter quelques cuillérées de crème si vous souhaitez une sauce onctueuse.
- (\*) Si vous en avez, tenez avec 1 cuillère à soupe de

curry doux et une cuillère à soupe de curry de madras  
(fort)

---