



## Les pois chiches massala

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

### Pour les pois chiches massala

1. Faites dorer 1 oignon ciselé dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.
2. Ajoutez 2 gousses d'ail pressées, 1 c. à café de gingembre râpé, 1 c. à café de coriandre, 1 c. à café de cumin et 1 c. à café de garam massala.
3. Ajoutez les 800 g de pois chiches égouttés et 250 g de tomates concassées.
4. Laissez mijoter à feu doux pendant 15 min. Laissez refroidir.

*J'ajoute : 200 g de riz basmati ; 1 poignée de coriandre fraîche*

1. Faites cuire le riz basmati en suivant les instructions du paquet.
2. Pendant ce temps, faites réchauffer les pois chiches à feu doux.
3. Parsemez de coriandre ciselée avant de servir.

## Astuce

La préparation de pois chiches massala se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique, ou peut être congelée.



Le batch cooking est la solution idéale pour se régaler quotidiennement de bons petits plats sans passer une heure à cuisiner chaque soir. Le principe, gagner du temps et faire des économies en s'organisant. Avec « C'est décidé je BATCH COOK végé » Sandra Thomann, créatrice du blog Cuisine Addict, partage 8 semaines de menus au fil des saisons. Il vous suffit de choisir un menu, de faire vos courses puis de réaliser en une fois tous les éléments des différentes recettes en une fois. Il ne vous reste plus, le jour J de les assembler et les réchauffer. Adaptées pour un régime végétarien, les délicieuses recettes de ce livre permettent aussi aux non végétariens de réduire facilement leur consommation de viande.

**C'est décidé je BATCH COOK végé**

**Collection C'est décidé, je m'y mets**

**Par Sandra Thomann**

Photographies de Fabrice Veigas

Mise en vente le 22/04/2020 - Prix : 12,90 €– 144 pages