

Chana Masala



Découvrez notre savoureuse recette de Chana Masala, un plat végétarien indien aux pois chiches épices. Cette combinaison de saveurs exotiques et de textures délicieuses vous transportera directement en Inde. Essayez-le dès maintenant pour une expérience culinaire authentique !

Préparation 20 min

Cuisson 180 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 210

Lipides 4

Glucides 36

Fibres 7

Protéines 11

Sodium 650

Ingrédients

- 1 oignon en dés
- 1 c. à thé d'huile
- 15 ml (1 c. à table) de gingembre frais ou 1 c. à thé de gingembre moulu
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 canne de tomates en dés (796 ml)

- 10 ml (2 c. à thé) de Gram Masala
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 5 ml (1 c. à thé) de sriracha (optionnel)
- 10 ml (2 c. à thé) de cari moulu
- 250 ml (1 tasse) de lait (vache, soya ou amande non-sucré)
- 1 chou-fleur en petits bouquets
- 250 ml (1 tasse) de riz basmati non cuit
- Quelques feuilles de menthe
- 5 ml (1 c. à thé) de yogourt grec par portion (optionnel)
- Pain naan pour accompagner (optionnel)

Préparation

1. Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon dans 1 c. à thé d'huile à feu moyen vif pendant environ 7 minutes en brassant de temps en temps.
2. Mettre les oignons dans la cocotte mijoteuse ainsi que tous les autres ingrédients sauf le riz et la menthe.
3. Laisser mijoter pendant environ 3 heures à température élevée ou une nuit à basse température.
4. Dans un grand chaudron, faire cuire le riz basmati selon les indications sur l'emballage.
5. Mettre le Chana Masala dans un bol et ajouter du yogourt grec sur le dessus avec des feuilles de menthe.

Notes



Gabrielle Simard
Développement et responsable médias sociaux