

## ÉPINARDS AUX POIS CHICHES ET ANETH

Mise en place et préparation: env. 25 min

- |              |  |  |
|--------------|--|--|
| 1 c. à soupe | <b>de beurre à rôtir</b>                                 | chauffer dans une grande casserole               |
|              | 1 <b>oignon</b> , finement haché                         |  |
|              | 1 <b>gousse d'ail</b> , pressée                          |  |
| 1 c. à soupe | <b>de gingembre</b> , finement râpé                      |  |
| 1 c. à café  | <b>de cumin en poudre</b>                                |  |
| 1 c. à café  | <b>de curcuma</b>  |  |
| ½ c. à café  | <b>de piment en poudre</b>                               | faire revenir le tout                            |
| 1 boîte      | <b>de pois chiches</b> (env. 400 g),<br>rincés, égouttés | ajouter, faire revenir rapidement                |
| 500 g        | <b>d'épinards</b> , mouillés                             | ajouter, faire retomber à couvert                |
|              | 2 <b>tomates</b> , en brunoise                           |  |
| 1 bouquet    | <b>d'aneth</b> , finement ciselé                         |  |
| 1 c. à café  | <b>de sel</b>  | incorporer le tout, le temps de bien<br>chauffer |

Par personne: lipides 5 g, protéines 8 g, glucides 13 g, 545 kJ (131 kcal)

Inde

