



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Pois chiches ayurvédiques à la sauce tomate épicée ou chana masala

Ingrediënten

- 250 g de pois chiches
- huile de noix de coco (extra vierge+ d'Amanprana)
- 2 oignons
- 3 tomates mûres
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Poivre et sel

Les épices suivantes:

- 2 cuillères à soupe de gingembre frais finement coupé
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- ½ cuillère à café de poivre noir
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de poudre de mangue (ou un peu de jus de citron)
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco ou de palme, extra vierge, Amanprana

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

70 minuten

Totale bereiding:

85 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van pois chiches ayurvédiques à la sauce tomate épicée ou chana masala

- [Fleur de sel](#)
- [Huile de coco](#)
- [Curcumax botanico-mix](#)
- [Huile de coco, huile d'olive](#)

Bereiding

Faites tremper les pois chiches une journée au préalable pendant environ douze heures dans une casserole d'eau. Laissez égoutter les pois chiches et cuisez-les à point avec le sel, le curcuma, la cardamome, la cannelle et 1 litre d'eau supplémentaire pendant environ 1 heure. Epluchez l'oignon et découpez-le finement. Coupez les tomates en petits morceaux. Chauffez l'huile de noix de coco dans une sauteuse et faites-y revenir les oignons. Ajoutez la cardamome, le curcuma, la cannelle, les graines de moutarde, les graines de cumin, l'asa-foetida, le gingembre et le curry en poudre et laissez cuire. Ajoutez les tomates. Egouttez les pois chiches cuits et incorporez-les à la sauce tomate. Laissez encore un peu mijoter. Terminez le plat avec le jus de citron, le garam masala, le poivre et le sel. Servez avec de la coriandre fraîche. Recette du livre de cuisine ayurvédique de Lies Ameeuw

Speciale wensen

- [Végétarien](#)
- [Végétalien](#)
- [Sans gluten](#)
- [Sans lactose](#)
- [Ayurveda](#)