

FRICASSÉE DE CHOUX À L'INDIENNE

4 portions

V1

INGRÉDIENTS

Oignon, ail et gingembre

- 1 oignon moyen
- 3 à 4 gousses d'ail, selon la grosseur
- ¼ tasse de gingembre pelé et émincé
- 2 c. à table d'huile d'olive

Légumes

- 4 pommes de terre (700 g à 800 g)
- 400 g de chou de Bruxelles
- 400 g de chou frisé
- 4 tasses de bouillon de légume

Protéines

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches
- 200 g de saucisses végés
- 3 c. à table de yogourt grec/portion

Épices

- 2 à 3 c. à table de pâte de cari Madras (j'aime bien la marque Patak's)
- 1 c. à table de graines de cumin
- Sel et poivre, au goût



INSTRUCTIONS

1. Peler et émincer l'oignon, l'ail et le gingembre. Peler les pommes de terre et les couper en morceaux de 3 à 4 cm. Laver le chou frisé, égoutter et enlever les troncs centraux avec un grand couteau, puis tailler les feuilles en petits morceaux. Couper 2 à 4 mm des pieds des choux de Bruxelles, enlever les feuilles extérieures puis couper les choux en deux.
2. Bien rincer les pois chiches sous le robinet à l'aide d'une passoire.
3. Rissoler l'oignon, l'ail et le gingembre 2 à 3 minutes dans l'huile. Utiliser un grand chaudron.
4. Ajouter les graines de cumin et faire rissoler une minute de plus, en brassant.
5. Ajouter ensuite les 4 tasses de bouillon de légumes ou 4 tasses d'eau avec une poudre végétale pour simili bouillon de poulet, en quantité requise pour les 4 tasses d'eau. Ajouter également la pâte de cari et les pommes de terre.
6. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser frémir 10 minutes. Ensuite, ajouter les choux de Bruxelles et les pois chiches et laisser frémir 10 minutes de plus. Finalement, ajouter les saucisses végé tranchées en rondelles et le chou frisé. Compléter la cuisson en laissant frémir 5 à 10 minutes de plus, selon le croquant désiré (total 25 à 30 minutes).
7. Servir avec 3 c. à table de yogourt grec nature par portion.