

Pois chiches

à la marocaine

*- Absolument délicieux
janvier 2006.*



1 petit oignon haché
1 gousse d'ail émincée
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika
5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
5 ml (1 c. à thé) de graine de cumin
350 g (12 onces)
de pois chiches rincés et égouttés
1 tomate hachée
15 ml (1 c. à table) de pâte de tomate
4 dattes dénoyautées hachées *8 c'est bien meilleur!*
125 ml (1/2 t) d'eau
30 ml (2 c. à table) de coriandre fraîche hachée *x2*
15 ml (1 c. à table) de menthe fraîche hachée
250 g (1/2 lb) d'épinards frais
parés et hachés grossièrement
un peu de sucre

Préparation

Dans une casserole recouverte d'un enduit végétal, faire revenir les 6 premiers ingrédients jusqu'à ce que l'oignon devienne légèrement tendre.

Ajouter les pois chiches, la tomate, la pâte de tomate, les dattes, l'eau et les fines herbes fraîches. Couvrir et laisser mijoter environ 10 minutes.

Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les épinards tombent. Servir.

Information nutritionnelle MAV : 2 portions.

1 portion (471 g) = 1 protéine, 1 fruit. Glucides : 71 g, Protéines : 19 g, Lipides 6 g, Fibres : 11 g, Cholestérol : 0 mg, Vit A : 66 %, Vit C : 100 %, Fer : 62 %, Calcium : 20 %.