

PRÉPARATION : 20 MINUTES

REPOS : 12 HEURES

CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

# MIJOTÉ ÉPICÉ AUX POIS CHICHES



## INGRÉDIENTS

1 boîte (540 ml) de pois chiches en conserve sans sel, rincés et égouttés

1 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à thé de curcuma

1 c. à thé de poudre d'ail

1 tasse d'oignon jaune en petits quartiers

1 c. à soupe de cassonade

1 c. à soupe de jus de lime

1 piment jalapeño épépiné et coupé en petits dés

¼ tasse de riz

4 tasses de bouillon de poulet maison (recette à la page 17)

1 tasse de poulet cuit, coupé en cubes

¼ tasse de yogourt à la vanille

2 tasses de bébés épinards légèrement tassés

½ tasse de persil plat haché

## PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, faire tremper les pois chiches dans dans 4 litres d'eau pendant 12 h. Égoutter, rincer et bien éponger.
- 2 Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les pois chiches (bien épongés), le curcuma et la poudre d'ail. Faire revenir de 7 à 8 minutes en remuant de temps à autre jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés. Ajouter un peu d'huile au besoin. Retirer de la poêle et réserver.
- 3 Ajouter les oignons et la cassonade. Faire revenir pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter la moitié des pois chiches réservés et les écraser à l'aide d'un pilon. Ajouter le jus de lime, le jalapeño, le riz et le bouillon de poulet. Porter à ébullition, réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter le poulet cuit.
- 4 Retirer du feu. Incorporer le yogourt, les épinards et le persil.
- 5 Répartir dans 4 bols et garnir de pois chiches réservés. Poivrer.

**NOTE :** Si vous aimez les plats bien épicés, gardez les pépins du piment jalapeño. Muy picante!

Excellente source de fibres

### Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 protéine + 2 féculent + 1½ légume

Calories	316 Kcal
Protéines	21 g
Glucides	41 g
Fibres	7 g
Lipides	8 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	29 mg
Sodium	252 mg
Potassium	585 mg
Phosphore	261 mg