

Chana masala à la tomate fumée

 TOTAL TIME
 70 min

 PORTION /
 TAILLE
 9 oz/255
 g

 PORTIONS
 24


Pois chiches mijotés dans un mélange audacieux d'oignons, d'ail, de gingembre et d'épices chaudes, enrichis de tomates prunes et d'une Bisque de tomates et de poivrons rouges rôtis. La coriandre fraîche et le jus de citron apportent un équilibre au plat, tout comme le filet de yaourt rafraîchissant. Servir avec des naan chauds.

PRÉPARÉ AVEC



Verve^{MD} Bisque de tomates et de poivrons rouges rôtis
 CODE DE CAS 23413

Ingredients

90 mL	Huile végétale
1050 g	6 oignons, en dés
85 g	Ail, émincé
30 g	Gingembre, frais et émincé
65 g	Cumin moulu
36 g	Poudre de cari, doux
27 g	Garam Masala
9.4 g	Curcuma, moulu
1 canette (1,84 L)	Pois chiches sans sel ajouté, égouttés et rincés
680 g	Tomates prunes, en dés
1 sac (1,81 kg)	Verve ^{MD} Bisque de tomates et de poivrons rouges rôtis
9 g	Poivre noir, moulu
32 g	Coriandre, finement hachée
125 mL	Jus de citron
Portion	
750 mL	Yogourt grec 2 %
24 30 g chacun	Mini naan, réchauffés

Directions

- 1 Dans une grande poêle profonde ou une casserole à feu moyen, verser l'huile. Ajouter les oignons, l'ail et le gingembre ; cuire, en remuant de temps en temps, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
- 2 Incorporer le cumin, la poudre de cari, le garam masala et le curcuma. Cuire, en remuant fréquemment, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à parfumé. Incorporer les pois chiches et les tomates. Cuire, en remuant de temps en temps, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à bien enrobés.
- 3 Stir in Tomato Roasted Red Pepper Bisque; bring to a boil. Reduce heat to medium-low. Cook, stirring occasionally, for 20 to 25 minutes or until sauce is thickened and flavours are married. Season with pepper.
- 4 Incorporer la coriandre et le jus de citron. Chauffer jusqu'à ce qu'une température interne de 165°F (74°C) ou plus soit maintenue pendant 15 secondes.

PCC : Garder chaud à 140°F (60°C) ou plus pour servir.

Serving Suggestions:

Yogurt on the side, naan, papadum, side dish of basmati rice.

PCC : Conserver le yogourt froid à 40°F (4°C) ou moins pour servir.
 PCC : Pour faire le plein de protéines, ajoutez du poulet cuit en dés.