

Aloo chole, pois chiches à l'indienne

En Inde, la cuisine est souvent végétarienne mais aussi très diversifiée selon sa caste, sa religion et sa situation géographique entre le nord et le sud. Cette recette peut être un plat d'accompagnement de volaille, de viande, d'oeufs (délicieuse avec des oeufs au plat) ou dégustée telle quelle, elle se suffit à elle-même!!

Les pois chiches sont trempés la veille puis cuits à l'eau. Les pommes de terre sont pelées, cuites à l'eau, détaillées en gros dés et plongées rapidement dans un bain de friture avant de terminer leur cuisson dans la sauce.

J'ai revisité ce mode de cuisson des pommes de terre pour qu'elles soient moins grasses et se tiennent mieux...



Ingrédients pour 2 personnes



Préparation 15 mn



Cuisson 35 mn



Prix 2/5

Ingrédients:

- 250g de pois chiches cuits ou 1 boîte
- 3 pommes de terre moyennes, pelées et détaillées en gros dés
- 1 boîte de tomates concassées ou 4 tomates pelées et épépinées en dés selon la saison
- 1 oignon
- 2 c à s d'huile



Les épices:

- 2 càc de curcuma
- 2 càc de garam masala
- 1/2 à 1 càc de poudre de curry
- 1/2 à 1 càc de sel
- poivre du moulin
- 1 bouquet de coriandre (ou persil, selon goût)

Préparation:

- 1) Chauffer les 2 càs d'huile dans une cocotte et faire revenir l'oignon finement ciselé, sans coloration. Mélanger et ajouter les épices (curcuma, garam masala, curry). Ajouter les dés de pommes de terre et remuer pour bien les enrober du mélange d'épices, puis les tomates concassées et un demi-verre d'eau. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 à 25 mn.
 - 2) Ajouter les pois chiches, le sel, le poivre et poursuivre la cuisson à couvert 10 mn.
 - 3) Après ce laps de temps, vérifier la cuisson des pommes de terre avec la pointe d'un couteau. Prolonger la cuisson si nécessaire.
 - 4) Dresser sur un plat et parsemer de coriandre hachée.
- Accompagner de chapati, pain indien.

