Recettes du samedi midi 2019

Curry de pois chiche aux épinards et à la féta accompagné de raita et pita

Ingrédients	Poids/nb	Préparation
Pois chiches	500 g	En conserves
Épinards frais	500 g	Lavés et triés
Féta	300 g	Découpée en dés
Oignons	350 g	émincés
Ail	60 g	Écrasé (20 g pour le **Raita**)
Huile de Tournesol	6 cl	
Pâte de curry rouge	10 g	
Coulis de tomate	500 g	
Yaourt à la grec*	50 cl	**(Raita)**
Menthe fraiche	10 g	Haché **(Raita)**
Coriandre fraiche	20 g	Haché **(Raita)**
Cumin moulu	2 g	**(Raita)**
Sel, poivre		
Pain pita , ou autre**	10	**Accompagnement**

* ou fromage blanc selon le conditionnement
** ou autre galettes selon le choix...

Préparation

Plat:
1 : Faire tremper les pois chiches
2 : Verser l'huile dans le plat à paëlla. Faire revenir les oignons et l'ail pendant 2mn. Ajouter les pois chiche rincés et égouttés, le curry, le coulis de tomate et 70 cl d'eau. Laisser cuire 45mn.
3 : Ajouter les épinards, mélanger et laisser cuire 3mn.
4 : Ajouter la féta et laisser cuire 2mn. Rectifier l'assaisonnement et servir.

Raita :
1 : Mélanger tous les ingrédients ensemble, saler, poivrer et réserver au frais.

Service :
Disposer 1 galette, verser une portion de curry au centre et 1 de Raita sur le côté.

Ustensile :
Plat à paëlla
Robot mixeur

Dessert : Gâteau chocolat et amandes

Ingrédients :(10 personnes)

- chocolat noir : 210g
- crème liquide entière : 21cl
- Beurre demi-sel : 210g
- Sucre roux : 210 g
- Oeufs : 4 moyens
- Biscuits à la cuiller : 210g
- amandes en poudre : 210g

Ustensiles à prévoir :
gastro
Four
Mixeur

Préparation

1 : Faire fondre le chocolat avec le beurre et la cème à feu doux

2 : Mélanger les œufs et le sucre

3 : Mixer les biscuits, beurrer les gastro

4 : Préchauffer le four à 180°C.

5 : Mélanger le tout et verser dans un gastro beurré

5 : Enfourner 40mn à 180°c

6 : Démouler, couper en part et servir tiède.