

Assiette de riz et de pois chiches

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 c. à café huile d'olive
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail épluchée, écrasée et hachée
- 1/2 branche de céleri en dés
- 1 poivron vert en dés
- 3 tomates pelées en dés
- 2 ml basilic
- 1 ml thym
- 1 c. à café persil frais haché
- 540 ml pois chiches égoutés
- x riz
- sel et poivre

Chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen. Ajouter oignon, ail et céleri. Cuire 5 minutes à feu doux.

Ajouter poivron vert, tomates et aromates. Saler, poivrer et cuire à feu moyen 12 minutes.

Incorporer les pois chiches et laisser mijoter 4 minutes.

Servir accompagné de riz.

Préparation et cuisson: 45 min.

Classification: pâtes/riz (plat), facile (difficulté), 1/3 (toques)

Origine: servicevie.com

Date: 06.09.2006

Enregistré par: démo