

## Poêlée de pois chiches épicés



Accompagnement **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 20 mn

**Cuisson** : 15 mn

*Accompagnez de merguez !*

### Ingrédients

- 1 bocal de pois chiches
- 1 poivron - rouge
- 1 brique de coulis de tomate
- bicarbonate
- quelques noisettes de beurre
- huile
- épices à paella
- piment en poudre
- menthe - ciselée
- 2 oignons
- sel
- poivre

### Préparation

- 1 Dans une poêle, faites revenir les oignons émincés avec quelques noisette de beurre et un filet d'huile d'olive.
- 2 Ajoutez ensuite les pois chiches préalablement rincés et passés 1 minute à l'eau bouillante avec du bicarbonate (pour la digestion, c'est plus facile).
- 3 Incorporez alors le coulis de tomate, le poivron coupé en lamelles ou en dés, puis assaisonnez d'épices, de piment, de menthe, de sel et de poivre. Laissez mijoter 10 minutes à feux doux.

Proposé par

**33gourmande**

Retrouvez Marie-Claude sur son [blog "33gourmande"](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

