

CURRY GROS POIS (Cookéo)



Ingrédients :

- 250g de gros pois
- 1 litre d'eau
- 1 oignon émincé
- 1/2 boîte de chair de tomate
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre rapé
- 1 c à s de curry
- 1/4 de c à c de safran
- 1 branche de thym
- feuille de cari poule (à défaut une feuille de laurier)
- Sel
- 3 c à s d'Huile d'olive

Préparation:

- Laisser les gros pois tremper dans de l'eau pendant toute une nuit.
- mettre les gros pois regonflés et égouttés dans le cookéo
- recouvrir les gros pois d'eau
- fermer le couvercle de l'appareil
- passer en mode cuisson sous pression pour 20 minutes.
- en fin de cuisson, égoutter les gros pois tout en conservant le jus de cuisson
- puis réserver
- sélectionner le mode "manuel"
- puis " cuisson classique" et "dorer »
- Le Cookeo pré-chauffe pendant environ 6 minutes
- le préchauffage terminé, verser l'huile dans la cuve
- ajouter l'oignon émincé, l'ail pilé, le gingembre et le thym et faire revenir pendant 3 minutes
- ajouter le curry, le safran et 3 c à s de jus de cuisson
- faire revenir pendant 3 minutes
- puis ajouter la chair de tomate,
- faire revenir pendant 2 minutes
- puis ajouter les gros pois, un verre de jus de cuisson et le cari poule
- puis arrêter le mode dorer
- Mélanger, fermer l'appareil
- pour passer en mode cuisson sous pression pour 20 minutes.
- servir avec des faratas

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2017

<http://thermominoux.over-blog.com>