Vaida Auzelyte
076 358 50 90
vaida@herbettes.ch

Murielle Borel-Pradervand
079 676 61 93
murielle@herbettes.ch

Les recettes des Herbettes

novembre 2023

Curry de pois chiche à la cardamine hérissée

En me promenant dans la forêt boueuse suite à toutes les intempéries du moment, je tombe nez à nez avec d'immenses touffes de cardamine hérissée ! La tentation est trop fort, hop dans mon panier. Par contre, comme je les ai trouvées au milieu du chemin dans une flaque de boue, je vais plutôt les cuire. Je me suis inspirée d'une recette de Nathalie Deshayes pour faire ce délicieux curry.

Ingrédients pour 4 personnes :
4 carottes et 1 colrave
une grosse poignée de cardamine bien lavée
1 boite de pois chiches cuits
1 oignon et 2 gousses d'ail
1.5cm de racine de gingembre et 1CC de poudre de curcuma
400ml de lait de coco
sel, poivre

Couper la colrave et les carottes en petits cubes. Hacher l'oignon, le gingembre et l'ail. Hacher grossièrement la cardamine.
Faire revenir les carottes, colrave et oignon dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le gingembre, l'ail et le curcuma, puis les pois chiches égouttés. Verser le lait de coco et faire cuire pendant une dizaine de minutes. Ajouter la cardamine, saler, poivrer et laisser mijoter 5 minutes supplémentaires.
Servir avec du riz.