

# POÊLÉE de CAROTTES, Poivrons et Pois chiches

 pour 4 personnes

 20 mn

 25 mn

## Ingrédients :

1 oignon

1 botte de carottes (300 à 400 g)

1/2 poivron rouge

1 petite boîte de pois chiches (200 g)

2 cuillerées à soupe d'**huile de noix de coco**

1/2 cuillerée à café de cumin en poudre

1/2 cuillerée à café de coriandre en poudre

1/2 cuillerée à café de bouillon de légumes en poudre (ou 1/2 cube)

Sel, persil

## Préparation :

1. Peler et émincer l'oignon.

2. Peler et couper les carottes en bâtonnets.

3. Retirer les graines et couper le poivron en lanières.

4. Faire chauffer l'huile de noix de coco dans une sauteuse, y faire revenir les oignons et les poivrons 2 min avec une pincée de sel.

5. Ajouter les épices, les carottes, les pois chiches, 30 cl d'eau et le bouillon de légumes. Laisser cuire 15 à 20 min à couvert.

6. Saupoudrer de persil ciselé et poursuivre la cuisson 5 min.

7. Servir avec du riz.

