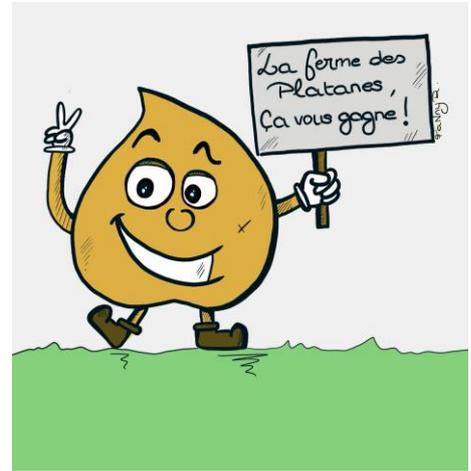


Ragoût de pois chiches aux légumes

Pour 4 personnes : 300g de pois chiches cuits
1 gros oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
300g de potiron en dés
150g de haricots verts équeutés
200g de pâtisson coupés en dés
425g de tomates pelées
200mL de bouillon
2 càs dh'huile d'olive
cumin, piment selon goût
sel, poivre



- 1) Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile puis faire revenir l'oignon et l'ail.
- 2) Incorporer les épices et remuer une minute à feu vif.
- 3) Ajouter le potiron, les haricots verts, le pâtisson, les tomates, le bouillon et laisser mijoter à feu doux 20 minutes, à couvert.
- 4) Ajouter les pois chiches, remuer et laisser cuire à nouveau 15 minutes
- 5) Enlever le couvercle, prolonger la cuisson dix minutes pour que la sauce réduise un peu.

Source : **Recette végétariennes**, Editions Larousse