



## REPÈRES



Prép.

30min



Cuisson

de 30 min  
à 1h15



Portion

350g

## DENRÉES / QUANTITÉS

### Curry de pois chiches aux légumes de saison

Pois chiches secs .....	4 kg
[ou pois chiches appertisés .....	3 boîtes 5/1]
Sel .....	10 g
Huile .....	2 L
Gingembre .....	150 g
Curry .....	75 g
Curcuma .....	10 g
Oignons .....	3 kg
Ail haché (surgelé) .....	250 g
Carottes .....	5 kg
Chou-fleur .....	7 kg
Eau .....	Quantité suffisante
Fécule .....	125 g
Lait de coco .....	2 L
Sel .....	15 g
Poivre .....	7 g

## MATÉRIEL

1 sauteuse  
1 four  
1 spatule de cuisson  
Bacs de service GN 1/1 H 75

## PRÉPARATION

### 1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.
- Désinfecter le matériel et le plan de travail suivant les protocoles.

### 2 Préparations préliminaires

- Laver et éplucher les oignons, l'ail, le gingembre, les carottes et les choux-fleurs.
- Au cutter, hacher séparément les oignons, l'ail et le gingembre. Réserver.
- Au cutter, découper les carottes en rondelles. Réserver.
- Détailler le chou-fleur en fleurettes. Réserver.

### 3 Cuire les pois chiches

- Il y a 2 modes principaux de cuisson possibles pour les pois chiches
  - Cuisson basse température : Cuire les pois chiches au four vapeur à couvert dans 3 fois leur volume d'eau à +85°C pendant 12h.
  - Cuisson après trempage : la veille faire tremper les pois chiches dans 3 fois leur volume d'eau pendant 12h. Démarrer la cuisson à froid et porter à ébullition. Baisser le feu et cuire ensuite à feu doux au four ou en sauteuse dans 3 fois leur volume d'eau pendant environ 1h15.
- Si vous utilisez des pois chiches appertisés, une fois les pois chiches déconditionnés, passer directement à l'étape suivante.

### 4 Réaliser le curry de légumes de saison

- Dans une sauteuse, faites revenir les oignons dans l'huile. Ajouter l'ail et le gingembre. Mélanger.
- Ajouter le curcuma et la moitié du curry. Mélanger.
- Ajouter les carottes et les choux-fleurs et faites les revenir quelques minutes.
- Singer avec la fécule et s'assurer qu'elle est bien répartie dans toute la sauteuse
- Mouiller jusqu'à mi-hauteur avec l'eau. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.
- En fin de cuisson, ajouter les pois chiches et le reste du curry. Laisser mijoter quelques instants, le temps que les parfums se diffusent bien à l'ensemble.
- Hors du feu, ajouter le lait de coco. Mélanger et rectifier l'assaisonnement. Réserver selon le protocole.

### 5 Dressage et astuces

- Le curry de pois chiche aux légumes de saison peut être servi avec du riz.
- Le chou-fleur peut être remplacé par des dés de patate douce, de courge, des lanières de poivrons, des courgettes, des navet ou du brocoli, par exemple. Un panachage de ces légumes est aussi possible. Penser à ajuster la taille des légumes et l'assaisonnement en fonction de leur temps de cuisson et de leur sucrosité.