**Curry de pois chiches aux légumes**

 **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 1 oignon**
**- 2** [**carottes**](https://recettes.de/carottes)
**- 2** [**courgettes**](https://recettes.de/courgettes)
**- 2 càc de curry en poudre**
**- 175 g de** [**coulis de tomate**](https://recettes.de/coulis-de-tomate)
**- 200 ml de** [**lait de coco**](https://recettes.de/lait-de-coco)
**- 150 g d'eau**

**- 1 boîte de** [**pois chiches**](https://recettes.de/pois-chiche) **(265 g égouttés)**
**- 2 càs de persil haché**
**- huile d'olive**
**- sel & poivre du moulin**
Si vous voulez le préparer voici le [**coulis de tomate**](https://croquantfondantgourmand.com/coulis-de-tomates-au-thermomix/).
À défaut, vous pouvez utiliser de la pulpe fine de tomate en boîte.
Éplucher et émincer l’oignon.
Éplucher et couper les carottes en gros dés.
Laver les courgettes et les couper en gros dés.
Égoutter les pois-chiches et retirer les peaux.
*D'habitude je déshabille les pois-chiches un à un, cette fois je les ai recouvert d'eau fraiche et une fois bien mélangés, les petites peaux remontent à la surface. il n'y a plus qu'à les retirer.*
*C'est presque aussi long mais beaucoup moins fastidieux.*
Faire suer l'oignon dans une cuillerée d'huile chaude.
Ajouter les carottes et les courgettes et laisser revenir.
Ajouter le curry et laisser revenir encore 1 minute en remuant.
Incorporer le coulis de tomate, le lait de coco et l'eau.
Saler, poivrer, porter à ébullition puis couvrir et laisser frémir pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
Ajouter les pois-chiches et laisser frémir à découvert encore une dizaine de minutes pour laisser la sauce devenir onctueuse.
Saupoudrer de persil haché et servir chaud.
J'ai accompagné de semoule de couscous.