



4 pers.

40 min

MAFÉ DE LÉGUMES

Préparation

Ingrédients



400 g de pois chiches cuits



800 g de légumes de saison



2 oignons



2 gousses d'ail



1 bouquet garni



1 L de coulis de tomate



4 c. à soupe de pâte de cacahuètes



1,5 L d'eau



Sel et poivre



Épices au choix (paprika, piment...)

1

Laver tous les légumes, les éplucher et les couper en dés. Faire de même avec les oignons et l'ail



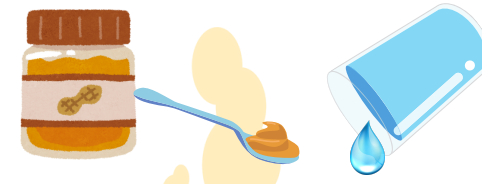
2

Faire revenir le tout dans une marmite puis ajouter les épices, le bouquet garni, le coulis de tomate et les pois chiches



3

Laisser cuire 10 minutes puis ajouter la pâte de cacahuètes et l'eau. Poursuivre la cuisson 15 minutes environ



4

Ajuster l'assaisonnement.

