

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 2h05

Ingrédients : 400 g de potiron ; 4 carottes ; 2 gros navets ; 100 g de pois chiches en conserve égouttés ; 1 échalote ; 1 gousse d'ail ; 1 c. à s. de raisins secs ; 1 c. à c. de curcuma en poudre ; ½ c. à c. de cumin en poudre ; ½ c. à c. de cannelle en poudre ; 1 pincée de piment ; 2 c. à s. d'huile d'olive.



Préparation

- Pelez le potiron et coupez-le en gros cubes. Epluchez les carottes et détaillez-les en rondelles. Pelez les navets et coupez-les en morceaux. Pelez et hachez l'échalote et l'ail.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez les échalotes, l'ail et les épices. Faites fondre à feu doux 5 minutes. Ajoutez ensuite le potiron, les carottes et les navets, ainsi qu'un verre d'eau. Couvrez et laissez cuire 1h45 à feu très doux en surveillant la cuisson régulièrement (si besoin ajoutez à nouveau un peu d'eau).
- En fin de cuisson, ajoutez les pois chiches égouttés et les raisins secs. Poursuivez la cuisson 15 min. Servez bien chaud.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	172	6	6	25

Equivalence => 1 part = ½ portion d'aliment protéiné + 1 càc de matière grasse + 1 portion de légumes + 25g de féculents