

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Ragoût de pois chiches à la marocaine sur polenta



15 ml (1 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



4 gousses d'**ail**,
pelées et hachées



10 ml (2 c. à thé)
de **cumin moulu**



1 boîte (156 ml)
de **pâte de tomates**



150 g d'**épinards hachés surgelés**,
décongelés et égouttés



1 boîte (540 ml)
de **pois chiches**,
égouttés et rincés



1 litre (4 tasses)
de **bouillon de poulet**

Décongelez-les au micro-ondes 1 minute et pressez-les avec une fourchette pour en faire sortir l'eau.

Apprenez comment faire un bouillon maison grâce à notre capsule vidéo.



Sel, poivre et sauce piquante de type Tabasco, au goût



250 ml (1 tasse)
de **polenta** à cuisson rapide sèche



15 ml (1 c. à soupe)
de **beurre** ou de margarine

On l'accompagne :

- + de légumes (ex. : salade)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1** Dans une grande poêle à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** dans l'**huile** 3 minutes en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 2** Ajouter l'**ail** et le **cumin**, mélanger et cuire 1 minute.
- 3** Ajouter la **pâte de tomates**, les **épinards**, les **pois chiches**, **60 ml (¼ tasse) de bouillon**, du **sel**, du **poivre** et de la **sauce piquante**. Mélanger et cuire 5 minutes.
- 4** Pendant ce temps, dans une petite casserole, faire bouillir à feu moyen-vif **940 ml (3 ¾ tasses) de bouillon**, puis baisser à feu moyen-doux et ajouter graduellement la **polenta** en mélangeant rapidement au fouet jusqu'à ce que le mélange soit plus épais, environ 2 minutes.
- 5** Ajouter le **beurre** et mélanger. **Saler** et **poivrer**, puis ajouter de la **sauce piquante**, si désiré.
- 6** Servir aussitôt le ragoût de pois chiches sur la polenta.

Variante: Vous pouvez servir ce ragoût à la marocaine sur un couscous ou un riz plutôt que sur la polenta.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Rincer les pois chiches

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Écrasez les pois chiches dans l'assiette de votre tout-petit.