

Pois chiches au tofu, blettes, fanes de navets, poireaux, curry...

Encore une fois, incapable de jeter les fanes de navets ou de rutabagas... J'avais mis un peu trop de cardamome, mais en réduisant les quantités ça le fait bien.



Ingrédients

- 250 à 350 g de [pois chiches secs](#)
- Les [fanés \(feuilles et tiges\)](#) d'une botte de [navets](#) ou de [rutabagas](#)
- 1 botte de [blettes](#)
- 1 [oignon](#)
- 1 branche de [céleri](#)
- Le vert de deux [poireaux](#)
- 6 gousses d'ail
- 100 g de tofu
- Curry (au goût)
- 2 gousses de cardamome
- 1 c. à thé de coriandre moulue
- 1 c. à thé de curcuma
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 pincée de bicarbonate de sodium alimentaire

Faites tremper les pois chiches 12 heures dans l'eau. Rincez-les abondamment et enlevez les pois moisis ou noircis. Déposez-les dans une grande casserole et couvrez en eau du double de volume de pois chiche. Ajoutez une pincée de bicarbonate de sodium afin de réduire le temps de cuisson. Amenez à ébullition et écumez. Faites cuire 20 à 30 minutes à petits bouillons. Rincez-les à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Égouttez-les et réservez.

Rincez les fanes de navets et faites-les cuire à l'eau salée pendant 15 minutes. Égouttez puis hachez-les finement.

Rincez les blettes et hachez-les finement en prenant soin de séparer les côtes des feuilles. Réservez. Épluchez l'oignon et les gousses d'ail puis émincez-les. Rincez le céleri-branche et ses feuilles et les verts de poireaux puis hachez-les.

Dans une grande poêle anti-adhésive, faites dorer les oignons dans un filet d'huile. Ajoutez l'ail et les fanes de navets. Faites revenir le tout quelques minutes. Ajoutez l'ail et les blettes. Mélangez et ajoutez de l'huile d'olive si nécessaire. Couvrez et laissez cuire le temps que tous les légumes soient bien tendres. Ajoutez un fond d'eau si nécessaire. Ajoutez le tofu puis mixez le tout. Assaisonnez de curry, de coriandre moulue, de cardamome écrasée et de curcuma. Salez et poivrez. Ajoutez les pois chiches. Rectifiez l'assaisonnement.

Mes suggestions

- Servez avec des pâtes aux oeufs chinoises....
- [Que faire avec les tiges, feuilles, fanes, cosses, et vert de légumes?](#)
- [Navets: astuces, préparer, conserver, cuisson, congeler, recettes...](#)
- [Pois chiches secs... choix, préparation, cuisson et idées recettes!](#)
- [Rutabaga : Astuces, choix, cuisson, conservation et idées recettes!](#)
- [Saucisses aux feuilles de navets](#)
- [Soupe de lentilles, carottes et feuilles de navet, fenouil et céleri](#)
- [Soupe épaisse à base de fanes de navets, oignons et pâtes](#)
- Que faire avec...



De la Fourchette aux Papilles Estomaquées ...Made By TitAnick

<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-pois-chiches-au-tofu-blettes-fanes-de-navets-vert-de-poireaux-et-curry-70051391.html>