

# POIVRONNADE AUX POIS-CHICHES

Cette recette de poivronnade aux pois-chiches est un plat complet riches en fibres, vitamines, minéraux et protéines. Un apport de féculents par les pois-chiches dans une préparation juteuse et fraîche avec les poivrons, le céleri et les tomates.

3-4 poivrons rouges  
1 kg tomates  
3-4 branches céleri  
1 oignon  
600 gr pois-chiches en pot  
3 càs huile d'olive

marjolaine  
Sel - poivre



 20 minutes  
 30 minutes  
 4 personnes



**1.** Ciseler un oignon blanc et les feuilles des branches de céleri. Faire revenir dans un peu d'huile d'olive.



**2.** Enlever les fils des branches de céleri et couper les en petits dés, puis ajouter dans le wok avec le reste du céleri et oignon.



**3.** Faire revenir le tout à feu moyen afin que cela réduise;



**4.** Couper les poivrons en petits dés.



**5.** Ajouter les poivrons au wok



**6.** Pendant que le poivron et céleri réduisent, couper les tomates en dés également.



**7.** Incorporer les tomates à l'ensemble des légumes. Ajouter des herbes aromatiques au choix - ici Marjolaine. Puis assaisonner avec du sel et poivre.



**8.** Ajouter les pois-chiches en bocaux après les avoir égouttées et rincées.



**9.** Laisser mijoter le tout à feu doux pendant 15-20 minutes, le temps que les pois-chiches deviennent tendres.



**10.** Une assiettée qui régale !