

Epinards, pois chiches et piquillos : une recette Andalouse

Publié Par Anne Sur 28 mai 2020 @ 11 h 00 min Dans Légumes,Plats complets,Végétarien | [57 commentaires](#)



Epinards, pois chiches et tomates

En ce moment, je suis dans une série « **pois chiches** » 🥰 . Il faut dire que quand je vous ai demandé [que faire avec des pois chiches](#) pendant le confinement, vous avez été super réactifs et vous m'avez fait envie avec toutes vos propositions. L'un(e) d'entre vous m'a proposé une recette avec des épinards et pois chiches et cela m'a rappelé cette préparation que je voulais tester depuis un moment.

Il me semble que c'est **une recette andalouse**. Dans la version originale il y a du [pimenton de la Vera](#), de la poudre de poivrons doux séchés et fumés, c'est même l'un des marqueurs de ce plat. Mais (attention les puristes), j'ai pensé que vous n'en aviez peut être pas chez vous. Alors j'ai décidé de modifier la recette, à ma sauce, et je vous propose une version avec des épinard, pois chiches et [piquillos](#), en direct de votre placard. Les piquillos, je les trouve dans n'importe quel supermarché (au cas où). Vous pouvez en acheter aussi [en ligne](#).

Pratique par les temps qui courent non ?

Ouvrez donc vos placards et sortez une boîte de pois chiches cuits, bio de préférence (ou, encore mieux, faites-les cuire vous-mêmes après trempage), des piquillos, une bonne sauce tomate et des épinards. Pour les épinards, j'avais 800 g d'épinards frais dans mon frigo, mais si vous avez une version congelée ou en boîte, cela pourra aussi faire l'affaire. Juste, SVP, ne l'ébruitez pas 🥰 .

Ce repas végétarien est complet et savoureux. Si vous avez des gros mangeurs à la maison, (au hasard des adolescents #VisMaVie), vous pouvez préparer un riz blanc pour compléter à côté. Sinon, vous pouvez aussi le cuisiner avec des merguez ou des chipos. A vous de voir.

Voici la recette des épinards, pois chiches et piquillos :

Ingrédients

Pour 4 personnes :

800 g d'[épinards frais](#) (ou 400 g en boîte ou congelés)

1 cuillère à soupe d'[huile d'olive](#)

1 petite boîte de [piquillos](#) (200 g)

320 g de **pois chiches** (une grosse boîte, et avec le reste je fais ça)

1 boîte de **tomates concassées** (400g)

1 pincée de **cumin** en poudre

2 gousses d'**ail**

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

Préparation

Epluchez les gousses d'ail et coupez-les en dés. Lavez les épinards. Dans une grande poêle, faites-les sauter avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et les gousses d'ail hachées. Salez et poivrez. Réservez.

Egouttez les piquillos et coupez-les en cubes.

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans votre poêle, faites-revenir 3 minutes les pois chiches égouttés. Quand ils sont dorés, ajoutez les tomates concassées, les piquillos, la pincée de cumin et les épinards. Assaisonnez et faites revenir 10 minutes à feu moyen.

Servez aussitôt, c'est délicieux !

Bon appétit !

Publication imprimé sur Papilles et Pupilles: <https://www.papillesetpupilles.fr>

URL de l'article: <https://www.papillesetpupilles.fr/2020/05/epinards-pois-chiches-et-piquillos.html/>

Copyright © 2005-2012 Papilles et Pupilles. Tous droits réservés. All rights reserved.