



# Arvinda's

*Des mélanges créatifs et inspirés pour la cuisine indienne*

## Channa Masala simple et rapide

### Ingrédients:

2 tasses de pois chiches cuits

1 c. à soupe huile

2 de chacune des **épices entières Arvinda's** (cardamome, cannelle, clous de girofle et anis étoilé)

¼ de tasse de tomates concassées, en conserve (sans sel)

1½ c. à soupe **Madras Masala Arvinda's**

1 c. à thé sucre

1 tasse d'eau

½ c. à thé sel

2 c. à soupe coriandre, hachée finement, pour garnir (facultatif)

½ c. à thé **Garam Masala Arvinda's**, pour garnir (facultatif)

### Mode de préparation:

Rincer et égoutter les pois chiches. Réserver. Dans une casserole moyenne, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé.

Ajouter les **épices entières Arvinda's** (cardamome, cannelle, clous de girofle et anis étoilé). Faire revenir pendant une minute, en prenant soin de ne pas brûler les épices.

Ajouter les tomates et faire cuire pendant une minute. Ajouter le **Madras Masala Arvinda's** et mélanger pour obtenir une pâte.

Cuire durant quelques minutes. Incorporer les pois chiches cuits et ajoutez de l'eau de façon à obtenir une sauce homogène. Ajouter le sel et le sucre. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Disposer dans un plat de service et saupoudrer de **Garam Masala Arvinda's**. Garnir avec la coriandre et servir avec du riz basmati et une salade pour un repas sain et équilibré.

**Pour 4 personnes.**