

# FRICASSÉE DE LÉGUMINEUSES À L'INDIENNE

Pour 5 portions

## MATÉRIEL

- 2 ½ tasses (625 ml) de légumineuses cuites (pois chiches ou haricots blancs)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 2 oignons finement tranchés
- 4 carottes pelées et coupées en diagonale
- ½ lb d'asperge fraîche, coupée en diagonale (ou pois mange-tout)
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de cari
- 3 c. à soupe (45 ml) de farine\*
- 1 ¼ tasses (315 ml) de bouillon de poulet
- ¾ tasse (190 ml) de raisins secs, blonds
- ¾ tasse (190 ml) de noix d'acajou non salées, grillées
- 2 c. à soupe (30 ml) de compote d'abricots
- 1 c. à soupe (15 ml) de ketchup maison aux fruits

## MÉTHODE

1. Dorer l'oignon, les carottes et les asperges dans l'huile jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter le cari et la farine. Cuire une minute.
2. Incorporer les légumineuses et le bouillon; cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres, mais pas molles.
3. Ajouter les raisins, les noix, la compote et le ketchup, et cuire jusqu'à ce que les raisins soient tendres. Ajouter du bouillon, si nécessaire, mais conserver la consistance épaisse du ragoût.
4. Servir avec du riz.

\*Vous pouvez remplacer la farine par 2 c. à soupe de fécule de maïs ou d'arrow-root.