

Cocotte de courge, pois chiches et épinards



➤ 15 minutes de préparation

➤ 40 à 45 minutes de cuisson

➤ Pour 4 personnes

2 cc d'huile d'olive

1 gros oignon émincé 

2 gousses d'ail 

1 poivron rouge évidé et émincé 

1 cc de paprika fumé

2 CS de concentré de tomate

½ courge butternut coupée en dés 

400 g de tomates au naturel 

400 g de pois chiches au naturel égouttés 

250 g d'épinards surgelés 

*super bon !
un délice !!*

1 Dans une casserole, versez l'huile et faites sauter les oignons et l'ail 5 à 6 minutes.

2 Ajoutez le poivron et faites cuire 2 minutes de plus. Ajoutez le paprika, le concentré de tomates et faites cuire 1 minute en remuant sans cesse.

3 Ajoutez la courge, les tomates et 300 ml d'eau. Salez, poivrez et portez à ébullition. Couvrez, réduisez le feu. Faites mijoter 30 à 35 minutes pour ramollir la courge.

4 Ajoutez les pois chiches et faites chauffer. Incorporez les épinards, portez à ébullition. Vérifiez l'assaisonnement avant de servir.