

POUR 2 PERSONNES

MOULES PIMENTÉES À LA TOMATE



Temps estimé : 25 min (15 min prépa/10 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 petit oignon rouge émincé
- 1 petit poivron rouge émincé
- 4 brins d'origan frais
- 400 g de tomates concassées en boîte
- 1 kg de moules nettoyées
- 420 g de pois chiches en boîte, rincés et égouttés
- 1 petite poignée de feuilles de persil plat
- 1 piment rouge long émincé
- 1 citron moyen

PRÉPARATION :

Vaporisez un peu d'huile dans une grande casserole chaude et faites dorer l'ail 1 minute. Retirez-le de la casserole.

Mettez l'oignon, le poivron et l'origan dans la casserole et faites blondir à feu moyen pendant 5 minutes.

Ajoutez les tomates, les moules et les pois chiches; laissez cuire 8 minutes à couvert, jusqu'à ce que les moules s'ouvrent.

Parsemez d'ail, de persil et de piment.

Servez agrémenté d'un filet de jus de citron.

BON APPETIT LES CHATS !