

One pot Indian-inspired paneer and chickpeas/ *Un pot d'inspiration indienne panir et pois chiches*



Ce plat de panir et de pois chiches d'inspiration indienne présente un merveilleux mélange d'aliments d'origine animale et végétale, si bien que chaque bouchée est remplie de bienfaits nutritionnels. Une salade remplie de couleurs accompagne bien ce plat et c'est une excellente façon d'augmenter votre apport en fibres. *This one pot Indian-inspired paneer and chickpeas dish includes a wonderfully delicious blend of animal and plant-based foods, meaning every bite is packed with nutritional benefits. Pairing this dish with a bright and colourful salad is a great way to boost your fiber intake.*

CONTIENT : Produits laitiers (beurre, lait, yogourt, kéfir, panir), gluten **PEUT CONTENIR :** -

CONTAINS: Dairy products (butter, milk, yogurt, kefir, paneer), gluten

MAY CONTAIN : -

PORTION DE SERVICE: 1 tasse / 1 cup (250 ml)

DE PORTIONS : 8

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

INGREDIENTS	VOLUME
Beurre, non-salé / <i>Butter, unsalted</i>	2 c. à table / 2 Tbsp (30 ml)
Oignon, haché / <i>Onion, minced</i>	1 oignon / 1 onion
Ail, haché / <i>Garlic, minced</i>	2 gousses d'ail / 2 cloves
Racine de gingembre fraîchement rapée / <i>Grated fresh ginger root</i>	1 c. à table / 1 Tbsp (15 ml)
Garam masala ou poudre de curry / <i>Garam masala or curry powder</i>	1 c. à table / 1 Tbsp (15 ml)
Tomates broyées en conserve / <i>Crushed tomatoes, canned</i>	28 oz / 28 oz (796 ml)
Pois chiches en conserve, sans sel ajouté, égoutés et rincés / <i>Chickpeas, canned, no salt added, drained and rinsed</i>	19 oz / 19 oz (540 ml)
Chou-fleur congelé, décongelé et haché en morceaux de la taille d'une bouchée s'il est grand / <i>Frozen cauliflower, thawed and chopped into bite-size pieces if large</i>	1 sac / 1 bag (500 g)
Eau / <i>Water</i>	½ tasse / ½ cup (125 ml)
Sel / <i>Salt</i>	1 c. à thé / 1 Tsp (5 ml)
Farine de blé entier / <i>Whole wheat flour</i>	1 c. à table / 1 Tbsp (15 ml)
Lait, 0%, 1% ou 2% / <i>Milk, 0%, 1% or 2%</i>	1 tasse / 1 cup (250 ml)
Panir, coupé en cubes de ½ pouce (1 cm) / <i>Paneer, cut into ½-inch (1cm) cubes</i>	1 paquet / 1 package (350g)
Bébés épinards / <i>Packed baby spinach</i>	3 tasses / 3 cups (750 ml)
Yogourt nature, 0% ou kéfir nature, 0.5% / <i>Plain yogurt, 0% or plain kefir, 0.5%</i>	1 tasse / 1 cup (250 ml)

METHODE :

1. Pour les pois chiches séchés: Rincer et faites trempe 500g(2 1/3 tasses métriques) de pois chiches secs dans une grande casserole en les recouvrant entièrement d'eau (environ 6 tasses ou 1,5L) pendant 10 heures ou toute la nuit. Cela aide à accélérer le processus de cuisson. Égouttez les pois chiches, rincez-les et remettez-les dans la casserole. Couvrir les pois chiches d'eau (comptez au moins 3 fois leur volume d'eau) et portez à ébullition (sans couvrir) pendant 1h à 1h30 ou jusqu'à ce que les pois chiches deviennent tendre. Écumez régulièrement. Lorsque les pois chiches sont cuits, passez-les dans une passoire et laissez-les égoutter et refroidir. Vous pouvez conserver les extras au congélateur ou au réfrigérateur.

Pour les pois chiches en conserve: Égoutter et rincer bien les pois chiches dans une passoire pour éliminer l'excès de sodium.

2. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et faire revenir pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajouter l'ail, le gingembre et la garam masala; faire sauter pendant 30 secondes.
3. Ajouter les tomates, les pois chiches, le chou-fleur, l'eau et le sel à la casserole; porter à ébullition.
4. Dans un petit bol, fouetter la farine dans le lait, verser progressivement dans la casserole tout en fouettant constamment. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait épaissi, environ 3 minutes.
5. Ajouter le panir et les épinards, remuer doucement. Cuire jusqu'à ce que le panir soit chauffé et que les épinards soient fanés
6. Dans un petit bol, fouetter le yogourt jusqu'à consistance lisse (le cas échéant). Retirer la casserole du feu et incorporer le yogourt ou le kéfir. Remettre sur la cuisinière et réchauffer.

1. *For dried chickpeas: Rinse and soak 500g (2 1/3 Metric cups) of dried chickpeas in a large saucepan covering them completely with water (about 6 cups or 1.5L) for 10 hours or overnight. This helps speed up the cooking process. Drain the chickpeas, rinse, and return them to the pan. Cover the chickpeas with water (count at least 3 times their volume of water) and bring to a boil (without covering the saucepan) for 1h to 1h30 or until the chickpeas become tender. Skim regularly. When the chickpeas are cooked, pass them through a colander and let them drain and cool. You can store the extra chickpeas in the freezer or refrigerator.*

For canned chickpeas: Drain and rinse the chickpeas well in strainer to remove excess sodium.

2. *In a large pot, melt butter over medium heat. Add onion and sauté for 8 minutes, until softened. Add garlic, ginger and garam masala; sauté for 30 seconds.*
3. *Stir in tomatoes, chickpeas, cauliflower, water, and salt; bring to a simmer.*
4. *In small bowl, whisk flour into milk, gradually pour into pot while whisking constantly. Simmer until sauce has thickened, about 3 minutes.*
5. *Add paneer and spinach, stir gently. Cook until paneer is heated through, and spinach is wilted.*
6. *In a small bowl, whisk yogurt until smooth (if using). Remove pot from heat and stir in yogurt or kefir. Return to stove and heat through.*

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1 1/2 Cup (375 g) / par 1 1/2 Tasse (375 g)

Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 310	
Fat / Lipides 15 g	23 %
Saturated / saturés 9 g	
+ Trans / trans 0.5 g	46 %
Cholesterol / Cholestérol 45 mg	14 %
Sodium / Sodium 550 mg	23 %
Potassium / Potassium 800 mg	23 %
Carbohydrate / Glucides 29 g	10 %
Fibre / Fibres 8 g	30 %
Sugars / Sucres 12 g	
Protein / Protéines 20 g	
Vitamin A / Vitamine A	30 %
Vitamin C / Vitamine C	60 %
Calcium / Calcium	35 %
Iron / Fer	20 %

Recipe source: NutritionMonth2022.ca

Photo source: whatyoueat.ca

Modified by: Sella Khouri & Gillian Murray