

Poêlée de courge, pois chiches et noix de cajou

Pour 2 portions



Bienfaits

Réchauffante et nourrissante, booste l'énergie, soutient la digestion et favorise une bonne récupération.

Préparation

1. Éplucher et couper la courge en morceaux.
2. Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle, ajouter la courge et les faire revenir 10 minutes à feu moyen.
3. Ajouter les pois chiches (préalablement cuits), la cannelle, le sel et le poivre, puis cuire encore 5 minutes en mélangeant doucement.
4. Ajouter les noix de cajou juste avant de servir, pour apporter du croquant.

Ingrédients



1 petite courge



1/2 tasse
de pois chiches cuits



1 C à S d'huile de coco



1 petite poignée
de noix de cajou



1/2 c. à café de cannelle



1 pincée de
sel de mer