

# POMME DE TERRE AUX PETITS POIS

## Ingrédients

---

- 1 oignon haché
- 1 poivron rouge ou jaune coupés en dés
- 2 gousses d'Ail écrasées ou 1 c. à thé d'ail en poudre
- 4 tasses de pommes de terre pelées et coupées en dés
- 1 tasse de tomates en dés (fraîche ou conserve)
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de petits pois congelés, décongelés
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1 c. à table de cari en poudre
- 1 c. à thé de sel ou herbamare
- 2 c. à thé de poudre d'oignon
- Coriande fraîche

## Préparation

---

- 1 Dans une grande poêle ou chaudron revenir à sec l'oignon, les poivrons et l'ail environ 3 minutes.
- 2 Ajouter les pommes de terre, les tomates et l'eau.
- 3 Couvrir et mijoter 15 minutes pour les pommes de terre soient cuites.
- 4 Ajouter les pois, le sirop, le sel, le cari la poudre d'oignon et d'ail si pas ail frais.
- 5 Mélanger et mijoter un autre 5 minutes pour réchauffer les pois.  
Ajouter la coriande fraîche hachée, mélanger et servir.

## Notes

---

**La pomme de terre** est un superbe comfort food. Riche en protéine et en lysine, puissant antiviral. Elle procure une des formes les plus assimilables de glucose au foie et au cerveau.

**Les petits pois** sont une excellente source de protéines, de fibres et d'oméga3. Contient beaucoup de minéraux, d'antioxydants de vitamines A, C, K, B complexe. Ils stabilisent l'appétit et procure un effet de satiété. Les petits pois verts contiennent des propriétés anti inflammatoires.

