

POMME DE TERRE AUX PETITS POIS

Ingrédients

- 4 tasses de chou-fleur coupés haché au robot va donner 3 tasses
- 1 ½ tasse de tomates coupées en petits dés
- 3 ou 4 échalotes tranchées
- 1/3 tasse de poivron rouge coupés en petits dés
- ¼ tasse de coriandre fraîche hachée finement
- ½ c. à thé de Herbamare ou sel
- Une pincée de cayenne
- ½ c. à table d'algues dulse en flocons

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 coriandre fraîche hachée, mélanger et servir.

