

# Riz aux pois chiches,

## Suggestion de Lucie Sergerie, enseignante

Recette toute simple, pour les soirs de semaine, quand on est vraiment pressé !

- ½ tasse de riz
- 25 mL d'huile végétale
- 1 branche de céleri coupée en petits dés
- ½ poivron vert coupé en petits dés
- 8 onces (0,5 livres) de pois chiches rincés et égouttés
- 30 mL d'oignon haché
- 15 mL de sauce soja légère
- 1 pincée de sel

1. Faire cuire le riz selon les indications habituelles.
2. Faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon, le céleri et le poivron vert jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter les pois chiches, laisser chauffer, puis ajouter le riz cuit.
4. Laisser cuire pendant 1 ou 2 minutes en mélangeant le tout.
5. Retirer du feu et ajouter la sauce soja et le sel.
6. Remuer et servir.

Avec le reste des pois chiches (ou en plus grande quantité), je vous suggère le « snack » de pois chiches épicés. Une collation riche en protéines végétales et en fibres, recette de Ricardo<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6633-snack-de-pois-chiches-epices>