

pieds de veau aux pois chiches

Ingrédients pour 4 personnes:

un pied de veau coupé en morceaux
2 oignons
un bol de pois chiches (trempés dans l'eau la veille)
3 gousses d'ail
1 càc de cumin
1/2 càc de poivre
1 càc de gingembre
1/2 càc de piment doux
1/2 càc de safran
1 càs de concentré de tomate
3 càs d'huile d'olive
du blé(environ 250gr)

de l'eau+sel
2 càs de coriandre ciselée

Préparation :

Laver bien les morceaux de pied de veau,
Les disposer dans une cocote minute,
Ajouter les épices,les oignons émincés,l'huile,l'ail,et le sel,
Mélanger et faire revenir sur feu moyen,
Mouiller un litre d'eau et laisser cuire environ 30min.
Ouvrir et ajouter les pois chiches et la cuillère de concentré de tomate,
Laisser cuire encore 30min.
Faire cuire le blé dans l'eau bouillante 10min.
Une fois les pieds sont cuits ajouter la coriandre,laisser mijoter.
Dans une casserole mélanger le blé avec une louche de sauce et faire chauffer 5min,
Servir et déguster chaud.