



## Ingrédients

<b>POIS CHICHES EN CONSERVE</b>	<b>540 ml</b>	<b>TOMATES BROYÉES</b>	<b>14 on</b>
<b>OIGNON JAUNE</b>	<b>1 un</b>	<b>EAU</b>	<b>1 tasse</b>
<b>GOUSSE D'AIL</b>	<b>1 un</b>	<b>CONCENTRÉ DE POULET</b>	<b>1 c. à thé</b>
<b>CAROTTES</b>	<b>2 un</b>	<b>PURÉE DE CORIANDRE</b>	<b>1 c. à thé</b>
<b>POIVRON VERT</b>	<b>1 un</b>	<b>PURÉE DE BASILIC</b>	<b>1 c. à thé</b>
<b>ZUCCHINI</b>	<b>1 un</b>	<b>SEL</b>	<b>1 c. à thé</b>
<b>TOMATES EN DÉS</b>	<b>19 on</b>	<b>POIVRE</b>	<b>1 c. à thé</b>

## Méthode

- **Faire revenir l'oignon, l'ail, le poivron, les carottes et les zuchinis quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.**
- **Ajouter les pois chiches préalablement rincés, les tomates en dés, les tomates broyées, les assaisonnements et le bouillon.**
- **Laisser mijoter 15 minutes.**
- **Servir sur un nid de couscous**