

Cari de lentilles rouges et de patates douces avec épinards et riz parfumé à la coriandre

Végé 35 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

BONJOUR LENTILLES!
Crémeuses à souhait et pleines de fibres!



Lentilles rouges



Patates douces



Ail



Riz basmati



Épices indiennes



Tomate Roma



Gingembre



Coriandre



Oignon, haché



Concentré de bouillon
de légumes



Lait de coco



Bébés épinards

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, presse-ail, plaque à cuisson, tasses à mesurer, passoire, râpe, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lentilles rouges	113 g	227 g
Patates douces	340 g	680 g
Ail	6 g	12 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Épices indiennes	1 c. à table	2 c. à table
Tomate Roma	160 g	320 g
Gingembre	30 g	60 g
Coriandre	7 g	14 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Lait de coco	165 ml	400 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparation

Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. À l'aide d'une passoire, rincer les **lentilles**.



Cuire les légumes

Pendant que le **riz** cuit, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons** et les **tomates**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 4 à 5 min. Ajouter l'**ail**, le **reste** de **gingembre** et les **épices indiennes**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min.



Rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 22 à 23 min.



Cuire les lentilles

Dans la même poêle, ajouter le **concentré de bouillon de légumes**, le **lait de coco**, les **lentilles** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres, de 10 à 15 min.



Cuire le riz

Pendant que les **patates douces** cuisent, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), le **riz** et la **moitié** du **gingembre** dans une casserole moyenne à feu moyen. Cuire, en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



Finir et servir

Ajouter les **patates douces** et les **épinards** au **mélange de lentilles**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 min. **Saler et poivrer**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **cari de lentilles et de patates douces**. Saupoudrer du **reste** de **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!