

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

Végé

35 minutes



Lentilles rouges



Patates douces



Ail



Riz basmati



Mélange
d'épices indien



Tomates Roma



Gingembre



Coriandre



Oignon, haché



Concentré de
bouillon de légumes



Lait de coco



Bébés épinards

BONJOUR LENTILLES

Crémeuses à souhait et pleines de fibres!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, passoire, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	113 g	226 g
Patates douces	340 g	680 g
Ail	6 g	12 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates 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*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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



Préparer

Peler, puis râper finement **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). 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**.



Faire cuire les légumes

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignons** et les **tomates**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Ajouter l'**ail**, le **reste** du **gingembre** et le **mélange d'épices indien**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes.



Faire 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 soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Faire cuire les lentilles

Dans la même poêle, ajouter le **concentré de bouillon**, le **lait de coco**, les **lentilles** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen. Faire cuire de 10 à 15 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent.



Faire cuire le riz

Pendant que les **patates douces** cuisent, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** du **gingembre**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Terminer et servir

Ajouter les **patates douces** cuites et les **épinards** au **cari de lentilles**. Finir la cuisson en continuant à remuer souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 minutes. **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 la **coriandre**.

Le repas est prêt!