

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

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Lentilles rouges



Riz basmati



Patates douces



Tomates Roma



Gingembre



Coriandre



Piment



Bébés épinards



Oignon, haché



Purée d'ail



Mélange d'épices
à l'indienne



Concentré de
bouillon de légumes



Lait de coco



Échalotes frites

BONJOUR LENTILLES

Crémeuses à souhait et pleines de fibres!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	1 tasse	2 tasses
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patate douce	340 g	680 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Gingembre	30 g	60 g
Coriandre	14 g	28 g
Piment 🌶️	1	2
Bébés épinards	113 g	227 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Lait de coco	165 ml	400 ml
Échalotes frites	28 g	56 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.



1 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**. Hacher finement le **piment** et retirer les graines pour un goût plus doux. (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) À l'aide d'un tamis, rincer les **lentilles** jusqu'à ce que l'eau soit claire.



4 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 **oignons** et les **tomates**. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Ajouter la purée d'**ail**, le **gingembre**, le **mélange d'épices à l'indienne** et **¼ c. à thé** de **piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.



2 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** et bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en mélangeant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, rôtir sur les grilles du haut et du centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



5 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** (2 ½ tasses pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Baisser ensuite à feu moyen. Faire cuire de 12 à 15 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres. (**REMARQUE** : Si nécessaire, diluer avec 1 ou 2 c. à soupe d'eau.)



3 Faire cuire le riz

Pendant que les **patates douces** rôtissent, porter à ébullition **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. Ajouter le **riz**, puis réduire le feu à 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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer et servir

Quand les **lentilles** sont prêtes, ajouter les **patates douces** et les **épinards** au **cari de lentilles**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en continuant à remuer souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **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 d'**échalotes frites** et du **reste** de la **coriandre**.

Le repas est prêt!