

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

Végé

35 minutes



Lentilles rouges



Riz basmati



Patate douce



Tomate Roma



Gingembre



Coriandre



Bébés épinards



Mélange d'épices à l'indienne



Concentré de bouillon de légumes



Lait de coco



Échalotes frites



Pâte de cari douce

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.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	1 tasse	2 tasses
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patate douce	340 g	680 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Gingembre	30 g	60 g
Coriandre	7 g	14 g
Bébés épinards	113 g	227 g
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
Pâte de cari douce	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



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**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en remuant 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.)



Faire cuire les légumes

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser une grande casserole.) Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **tomates** et le **gingembre**. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la **pâte de cari douce** et le **mélange d'épices à l'indienne**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Salier** et **poivrer**.



Préparer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, peler, puis râper finement le **gingembre**. Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. À l'aide d'un tamis, rincer les **lentilles** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.



Faire cuire les lentilles

Dans la même poêle, ajouter les **concentrés 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, puis baisser 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.)



Faire cuire le riz

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. Porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer et servir

Quand les **lentilles** sont tendres, ajouter les **patates douces** et les **épinards** au **cari de lentilles**. **Salier** et **poivrer**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Salier**, puis incorporer la **moitié** de la **coriandre**. 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!