

Cari de lentilles rouges et de patates douces avec épinards et riz basmati

Végé

35 minutes



Lentilles rouges



Riz basmati



Patate douce



Tomate Roma



Gingembre



Bébés épinards



Mélange d'épices à l'indienne



Concentré de bouillon de légumes



Lait de coco



Échalotes frites



Pâte de cari douce



Oignon vert

BONJOUR LENTILLES

Riches en fibres, faibles en glucides et parfaites pour les caris!

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
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
Échalotes frites	28 g	56 g
Pâte de cari douce	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon vert	1	2
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'app.

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 rejoindre

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 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire rôtir dans le haut et au centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire les légumes

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. (**REMARQUE** : Une grande casserole pour 4 pers.)
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **tomates** et le **gingembre**. Faire cuire de 4 à 6 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Ajouter la **pâte de cari douce** et le **mélange d'épices à l'indienne**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. **Saler et poivrer**.



Préparer

- Entre-temps, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis râper finement le **gingembre**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- À l'aide d'un tamis, rincer les **lentilles** jusqu'à ce que l'eau soit claire.



Faire cuire les lentilles

- Ajouter les **concentrés de bouillon**, le **lait de coco**, les **lentilles** et **1 ½ tasse d'eau** (2 ½ tasses pour 4 pers.) à la poêle contenant les **légumes**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Faire cuire de 12 à 15 min ou jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres, en remuant souvent. (**REMARQUE** : Si nécessaire, diluer avec 1 ou 2 c. à soupe d'eau.)



Faire cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux.
- Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou 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

- Lorsque les **lentilles** sont tendres, ajouter les **patates douces** et les **épinards** au **cari**. **Saler et poivrer**, au goût. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent, en remuant souvent.
- Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Saler**, puis incorporer les **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **cari de lentilles et de patates douces**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!