

Cari de lentilles rouges et de patates douces

avec épinards et riz basmati

Végé

35 minutes



Lentilles rouges



Riz basmati



Patate douce



Tomate Roma



Bébés épinards



Coriandre



Lait de coco



Échalotes frites



Purée de gingembre et d'ail



Pâte de cari



Mélange d'épices dal



Bouillon de légumes en poudre

BONJOUR LENTILLES

Riches en fibres et faibles en glucides, elles sont parfaites dans un cari!

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, 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
Bébés épinards	113 g	227 g
Coriandre	7 g	7 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Échalotes frites	28 g	56 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pâte de cari	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices dal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers 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** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **tomates** et la **purée de gingembre et d'ail**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres.
- Ajouter la **pâte de cari** et le **mélange d'épices dal**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire les lentilles

- Dans le poêle contenant les **légumes**, ajouter le **bouillon en poudre**, le **lait de coco**, les **lentilles** et **1 ½ tasse d'eau** (2 ½ tasses pour 4 pers.).
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 12 à 15 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres. (**REMARQUE** : Au besoin, diluer le cari avec 1 ou 2 c. à soupe d'eau.)



Préparer

- Entre-temps, 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.



Terminer et servir

- Lorsque les **lentilles** seront tendres, ajouter les **patates douces** et les **épinards** au **cari**. **Poivrer**, au goût. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Séparer le **riz** à la fourchette. **Saler**, ajouter la **moitié** de la **coriandre** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **cari aux lentilles et aux patates douces**.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!