

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

Végé

30 minutes



Lentilles rouges



Riz basmati



Patate douce



Tomate Roma



Gingembre



Coriandre



Bébés épinards



Oignon jaune



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 bamati	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
Oignon jaune	56 g	113 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	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crispy Shallots	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.



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 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 **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 le **gingembre**, 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. **Saler 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). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). 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 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, 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

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 tendres, 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!