



Cari de patates douces aux deux lentilles

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

Lentilles vertes sèches 120 g
Lentilles corail 40 g
Carottes 120 g
Patates douces 200 g
Lait de coco 20 cl
Bouillon de légumes 50 cl
Concentré de tomate 12 g

Oignons 1/2
Ail 2 gousses
Épices pour chili 5 g
Curcuma 1 g
Cumin 1 g
Coriandre moulue 1 g
Huile

Sel
Poivre

Recette

PRÉPARATION

Laver et éplucher les oignons, l'ail, les patates douces et les carottes.

Hacher séparément ail et oignon. Réserver.

Découper carottes et patates douces en cubes de 2 cm.

Réaliser le bouillon de légumes.

CARI

À la poêle, faire chauffer l'huile. Faire suer l'oignon et l'ail.

Ajouter le concentré de tomate, les épices, les lentilles vertes et corail, les patates douces et les carottes. Ajouter les épices et mélanger.

Mouiller avec le bouillon de légumes, mélanger.

Laisser mijoter 15 à 20 minutes.

En fin de cuisson, hors du feu, ajouter le lait de coco.

CONSEILS

Servir avec un mélange riz-sarrasin et simplement du riz.

Remplacer les patates douces et les carottes par des dés de courge doubeurre (butternut), d'autres courges ou légumes de saison.