



Curry de lentilles vertes

TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 5 pers.

Préparation | 20 min

Cuisson | 40 min

INGRÉDIENTS

- 250 g de lentilles vertes
- 60 cl de bouillon de légumes
- 50 cl de de lait de coco
- 1 courgette
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 cuil à soupe de concentré de tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil à café de curcuma
- 1 cuil à café de curry
- 0.5 cuil à café de coriandre en poudre
- 0.5 cuil à café de cumin

Émincez l'oignon et la gousse d'ail, puis les faire revenir à l'huile d'olive dans une grande poêle.

Ajoutez le concentré de tomate, les épices, le sel et le poivre et remuer pendant 5 min.

Coupez la carotte et la courgette en morceaux de taille moyenne et les ajouter dans la poêle.

Rincez les lentilles puis les verser dans la poêle également.

Mouillez les lentilles et les légumes avec le bouillon et cuire à couvert pendant 20 min.

Au bout de 20 min de cuisson, verser le lait de coco et poursuivre la cuisson pendant 15 à 20 min. Remuez régulièrement.

Si les lentilles ne sont pas assez cuites, continuez la cuisson.

Servir ce curry de lentilles vertes avec du riz ou servir seul avec des pains plats type chapati