CURRY DE LENTILLES CORAIL, PATATES DOUCES, ÉPINARDS & COCO

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 40 minutes environ
Pour 2 personnes

Ingrédients :

- Lentilles corail 100g
- 1 petite patate douce = 200g
- Epinards frais 100g
- 1 grosse gousse d'ail = 6g
- 1 petit oignon = 100g
- Sel, poivre et curry
- Huile végétale (olive, tournesol ou coco) 2 càs
- Lait de coco 100mL
- Herbes aromatiques : persil ou coriandre
- Eau 4x le volume de lentilles

Astuces :

- Remplacer le lait de coco par de la crème fraîche.
- Remplacer les lentilles corail par des pois cassés.
- Varier les légumes en fonction des saisons.

1. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
2. Éplucher la patate douce et la découper en **petits cubes** (2 cm).
3. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail et les oignons **≈ 10 minutes** (remuer souvent).
4. **Ajouter** les lentilles, les patates douces, le sel, le poivre, le curry et verser l'eau. Mélanger et laisser cuire **≈ 20 minutes**.
5. **Ajouter** les épinards et le lait de coco, mélanger et poursuivre la cuisson **≈ 10 minutes**.
6. Au dernier moment, **parsemer** d'herbes aromatiques ciselées et servir.

En coopération avec :

LES PANIERS BIO DES CÔTEAUX

Recette en vidéo

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr