



# CURRY INDIEN AUX LENTILLES

Avec des patates douces et du pak-choï



## L'AURÉOLE ROUGE

Fondant, fruité et relevé, l'Auréole se marie à merveille avec ce curry indien. Petit conseil : mettez-le au réfrigérateur un quart d'heure avant de servir.



Gousse d'ail



Piment rouge



Lait de coco



Lentilles vertes



Épices pour curry



Patate douce



Pak-choï \*



Sauce soja



Coriandre fraîche \*



Yaourt \*

Total : 35-40 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Le curry est un plat asiatique qui peut se décliner à l'infini. Relevé par des épices et du piment rouge, il se prépare en Inde depuis des millénaires et a récemment gagné en popularité dans la cuisine occidentale.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **curry indien aux lentilles** : c'est parti !



### 1 COUPER LE PIMENT

Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Remuez le **lait de coco**.



### 2 CUIRE LES LENTILLES

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**ail**, le **piment rouge**, les **lentilles** et le **curry** 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez le **lait de coco** et 150 ml d'eau par personne. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter 25 à 30 minutes à feu doux.



### 3 PRÉPARER LES PATATES DOUCES

Épluchez les **patates douces** et taillez-les en morceaux de 1 cm. Après 10 minutes, ajoutez-les au wok et laissez cuire 15 à 20 minutes.



### 4 PRÉPARER LE PAK-CHOÏ

Détaillez le **pak-choï** et séparez les feuilles vertes de la partie blanche. Ajoutez la partie blanche au wok durant les 5 dernières minutes et réglez le feu sur moyen-vif.



### 5 ASSAISONNER

Juste avant de servir, ajoutez les feuilles vertes du **pak-choï** et la **sauce soja**, puis remuez 1 minute. Salez et poivrez le curry. Ajoutez éventuellement de l'eau si le curry devient trop sec.



### 6 SERVIR

Hachez grossièrement la **coriandre**. Servez le plat sur les assiettes. Garnissez de **coriandre fraîche** et de **yaourt**.

### ★ CONSEIL

Si vous supportez mal le piquant, réduisez la quantité de piment rouge. Et mouillez avec du yaourt : les produits laitiers réduisent le feu des épices.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc)	¼	½	½	¾	¾	1
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Épices pour curry (cc)	1½	3	4	6	7	8
Patate douce (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pak-choï (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Yaourt (ml) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1	2	2	2½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2406 / 596	413 / 102
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	8,3	1,4
Glucides (g)	86	15
Dont sucres (g)	18,0	3,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	0,6	0,1

### ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 24 | 2017

