



DAL DE PATATES DOUCES

Aux lentilles vertes et au curry parfumé



ESPIGA BRANCO

Soyeux et quelque peu relevé, l'Espiga Branco se marie à merveille avec ce dal légèrement épicé.



Oignon



Piment rouge



Épices pour curry



Lentilles vertes



Céleri-rave *



Patate douce



Tomate



Pain naan



Coriandre fraîche *



Yaourt maigre *

Total : 25-30 min.

Végétarien

Facile

À manger dans les 5 jours

Le dal est un plat indien à base de légumineuses. Cette soupe épaisse — proche d'une bouillie — préparée avec des légumineuses, des légumes et des épices se déguste généralement avec du pain naan, comme c'est le cas ici. Ce plat est parfois orthographié dahl, dhal ou daal.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **dal de patates douces aux lentilles vertes et au curry parfumé** : c'est parti !



1 COUPER

Préchauffez le four à 220 degrés et portez 400 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**oignon**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le.



2 PRÉPARER LA SOUPE

Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'**oignon** et le **piment** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **curry** et les **lentilles vertes**, puis remuez 30 secondes. Ajoutez ensuite 300 ml par personne, émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole, couvrez et laissez mijoter 25 minutes. Remuez régulièrement.



3 ÉPLUCHER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, épluchez le **céleri-rave** et les **patates douces**, puis taillez-les en morceaux de 1 à 2 cm. Coupez les **tomates** en quartiers. Ajoutez le **céleri-rave**, les **patates douces** et les **tomates** à la marmite lors des 10 à 15 dernières minutes.



4 HACHER LA CORIANDRE

Pendant ce temps, humidifiez le **pain naan** et enfournez-le 3 à 4 minutes. Hachez grossièrement la **coriandre**.



5 MIXER

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant en veillant à lui laisser une structure épaisse. Ajoutez éventuellement le reste d'eau bouillante pour éclaircir la soupe. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la soupe dans les bols. Accompagnez-la du **pain naan** et garnissez avec la **coriandre** et le **yaourt maigre**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices pour curry (cs)	1	2	3	4	5	6
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Céleri-rave (g) 9) *	150	300	450	600	750	900
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Pain naan (pc) 1) 6) 7) 25)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (branches) 23) *	3	6	9	12	15	18
Yaourt maigre (cs) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes* (ml)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3171 / 758	349 / 83
Lipides (g)	14	2
Dont saturés (g)	2,2	0,2
Glucides (g)	116	13
Dont sucres (g)	16,8	1,8
Fibres (g)	25	3
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	5,3	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 9) Céleri
 Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes 22) autres noix
 23) céleri 25) sésame

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.



www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be
 SEMAINE 12 | 2017

