CURRY INDIEN CLASSIQUE AU YAOURT

Avec des lentilles, des patates douces et du pak-choï

LAVILA ROUGE

Ce vin fruité du Languedoc français est un assemblage de grenache et de merlot. Très accessible, ce rouge fruité à la robe rubis développe des arômes de framboises, de cassis et d'épices.

- Gousse d'ail
- Piment rouge ❄
- Lait de coco
- Curry
- Curcuma moulu
- Lentilles vertes
- Patate douce
- Pain pita blanc
- Pak-choï ❄
- Sauce soja
- Coriandre fraîche ❄
- Yaourt maigre ❄

Total : 35-40 min.

Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

À la base de tout curry, on retrouve des épices et des herbes aux saveurs prononcées telles que le curcuma, le piment rouge et, évidemment, le curry. Il s'accompagne souvent de riz, mais vous allez plutôt utiliser des patates douces et des lentilles. Tout est préparé dans la même poêle, ce qui permet à toutes les saveurs de bien se mélanger. Et c'est très pratique pour la vaisselle !

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Wok ou **sauteuse avec couvercle**.
Recette de **curry indien classique au yaourt** : c'est parti !

1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Remuez le **lait de coco** ou secouez le paquet énergiquement jusqu'à ce que les éventuels grumeaux se dissolvent.

2 CUIRE LES CONDIMENTS

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**ail**, le **piment rouge**, le **curry** et le **curcuma** 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **lentilles vertes** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez le **lait de coco** et 150 ml d'eau par personne, puis, à couvert, laissez mijoter 25 à 30 minutes à feu doux. Ajoutez éventuellement de l'eau si le curry boit trop vite.

3 PRÉPARER LES PATATES DOUCES

Épluchez les **patates douces** et taillez-les en morceaux de 1 cm. Ajoutez-les au wok après 10 minutes. Humectez les **pains pita** et enfournez 4 à 6 dernières minutes.

4 PRÉPARER LE PAK-CHOÏ

Détaillez le **pak-choï** et séparez les feuilles vertes de la partie blanche. Ajoutez le blanc au wok ou à la sauteuse durant les 5 dernières minutes de cuisson des patates douces. Hachez grossièrement la **coriandre**.

5 ASSAISONNER

Juste avant de servir, ajoutez les feuilles vertes du **pak-choï** et la **sauce soja**, puis remuez 1 minute. Salez et poivrez.

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

6 SERVIR

Servez le curry sur les assiettes et garnissez avec la **coriandre fraîche** et le **yaourt maigre**. Accompagnez le tout des **pains pita**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Pour ce plat, vous commencez par la base avant d'ajouter des ingrédients au curry étape par étape. Cette méthode permet aux saveurs de bien se libérer et à chaque légume d'être cuit à la perfection. Et pour ne rien gâcher, vous n'utilisez ainsi qu'une seule poêle.

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	¾	1	1¼	1½
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Curry (cc) 9) 10)	2	3	4	5	6	7
Curcuma moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pain pita blanc (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
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 maigre (ml) 7) 19) 20) ❄	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | ❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3615 / 864	466 / 111
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	13,4	1,7
Glucides (g)	133	17
Dont sucres (g)	17,6	2,3
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	3,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Noix 23) Céleri 26) Sulfites

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

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 11 | 2018