

4

PORTIONS



La Tablée des Chefs

Cari de lentilles au lait de coco

Ingédients

- 🏠 1 filet d'huile
- 👑 1 oignon ciselé
- 👑 3 gousses d'ail hachées
- 👑 1 c. à soupe de gingembre frais haché
- 👑 1 carotte en petits dés
- 🏠 Sel et poivre, au goût
- 🏠 2 $\frac{3}{4}$ tasses (750 ml) d'eau
- 👑 $\frac{3}{4}$ tasse (180 ml) de lait de coco
- 👑 2 c. à soupe (30 ml) de cari
- 👑 1 $\frac{1}{2}$ tasse (375 ml) de lentilles rouges (corail), sèches

TU AURAS BESOIN DE

- ★ casserole (moyenne)
- ★ couteaux
- ★ cuillère
- ★ cuillère en bois
- ★ économe
- ★ ensemble de cuillères à mesurer
- ★ ensemble de tasses à mesurer
- ★ planche à découper

Méthode

- 1 Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole.
- 2 Suer l'oignon quelques minutes.
- 3 Ajouter l'ail, le gingembre et les carottes. Saler et poivrer et cuire environ 5 minutes.
- 4 Ajouter l'eau, le lait de coco, le cari et les lentilles et amener à ébullition.
- 5 Réduire le feu et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Brasser régulièrement pour éviter que le fond ne colle. Ajouter un peu d'eau au besoin.
- 6 Servir tel quel ou avec des accompagnements au choix.

IDÉES D'ACCOMPAGNEMENT

- ➔ herbes fraîches (coriandre, basilic, menthe)
- ➔ quartiers de lime
- ➔ crème sure ou yogourt
- ➔ riz, quinoa ou pain naan