

LENTILLES ROSES AU SAVEUR DE CURRY



Temps de préparation: 6mn - Temps de cuisson: 26mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 500g Carottes
- 2 Gros blancs de poireau
- 2 Gousses d'ail
- 2cs Huile de colza
- 200g Lentilles roses
- 300g Petits pois surgelés
- 400g Lait de coco allégé
- 2cc Curry en poudre
- 1cc Cumin en poudre
- 2cc Sel

Préparation:

- Pelez 500g carottes et lavez 2 gros blancs de poireau. Emincez les légumes en rondelles de 0.5cm
- Placez les deux gousses d'ail dans le bol et hacher 3sec/vitesse 8.
- Raclez les parois du bol
- Insérez les 2cs d'huile de colza et cuire 2 min/Varoma/vitesse 1
- Ajoutez les carottes et poireaux dans le bol cuire 4 min/Varoma/vitesse 1
- Ajoutez 200g lentilles, 300g petits pois, 400g lait de coco allégé, 2cc de poudre de curry, 1cc poudre de cumin. Cuire 20 min/ 100° / sans inverse / vitesse 0.5
- Ajoutez le sel puis mélanger avec la spatule. Puis servir chaud

Astuces:

Ajoutez le sel seulement en fin de cuisson. Car le sel empêche les lentilles de cuire correctement