



Les plats principaux

Curry de coco et de lentilles

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à soupe de graines de coriandre
2 cuillères à soupe de gingembre (râpé)
200 grammes de lentilles (séchées)
2 cuillères à soupe d'huile de coco
600 millilitres d'eau (bouillante)
1 cuillère à soupe de curcuma
1 cuillère à soupe de graines de cumin
200 grammes d' épinards
1 coriandre (bouquet)
1 oignon (ciselé)
2 gousses d'ail

Pour la sauce

200 grammes de tomates (épépinées, coupées en morceaux)
2 cuillères à soupe de piments verts (coupés finement)
poignée noix de cajou (non salées)
400 millilitres de lait de coco
2 cuillères à soupe de sel

Méthode de préparation

Mettez les noix de cajou dans un petit plat. Ajoutez de l'eau bouillante pour qu'elles soient juste couvertes et laissez-les tremper 1 heure. Mixez-les ensuite avec le lait de coco, les tomates, le piment vert et le sel jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Chauffez l'huile de coco et ajoutez-y les graines de coriandre et de cumin, l'ail, le gingembre, le curcuma et l'oignon. Ajoutez ensuite l'eau et les lentilles et portez à ébullition. Laissez mijoter 45 minutes. Ajoutez l'épinard petit-à-petit et laissez réduire.

Ajoutez le mélange coco/cajou et laissez encore mijoter 2 minutes. Terminez avec la coriandre.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

