

Des recettes équilibrées végétaliennes

Curry de lentilles à la patate douce et aux petits pois



Valeurs nutritives par portion		En % de l'énergie totale
Energie	643 kcal	
Protéines	23 g	14%
Glucides	97 g	61%
Graisses	17 g	25%

Des recettes équilibrées végétaliennes

Curry de lentilles à la patate douce et aux petits pois

Pour 4 portions / temps de préparation:
Préparation : env. 20 min., cuisson : env. 35 min.

Ingrédients

240 g de lentilles beluga (poids sec)
1 grande patate douce
200 g de petits pois surgelés
1 cm de gingembre frais
~1-2 dl de bouillon de légumes
2 cs d'huile de colza
Curry en poudre
Poivre, sel
1 dl de lait de coco

Coriandre à parsemer

180 g de riz complet (poids sec)

Pour la salade :

200 g de salade verte
150 g de concombre
150 g de carottes
4 cs d'huile de colza
4 cs de vinaigre
Sel, poivre et herbes à volonté



Préparation

Faire cuire les lentilles beluga conformément aux instructions figurant sur l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient tendres, sans toutefois qu'elles ne se désintègrent.

Eplucher la patate douce et la couper en petits cubes. Hacher finement le gingembre. Le faire dorer avec le curry en poudre dans l'huile. Ajouter les dés de patates douces et étuver pendant quelques minutes. Ajouter le bouillon et laisser mijoter à couvert pendant environ 5 minutes.

Rajouter les lentilles, les petits pois et le lait de coco et laisser mijoter quelques minutes de plus jusqu'à ce que la patate douce soit tendre. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Servir avec le riz complet préparé selon les instructions figurant sur l'emballage. Parsemer de poudre de curry et de coriandre.

Laver la salade ainsi que le concombre et les carottes préalablement épluchés puis les couper en petits morceaux. Disposer dans un bol et mélanger.

Mélanger le vinaigre, l'huile, le sel, le poivre et les herbes séchées afin d'obtenir une vinaigrette et la verser sur la salade.