



PLAT

Curry de patates douces et lentilles corail



Durée total réalisation : 30 mn

- Temps préparation : 10 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 20 mn

Ingrédients (pour 4) :

- 1 belle patate douce
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cc de curry
- 1cc de gingembre
- 125 g de lentilles corail
- huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes

Préparation de la recette :

Étape 1

Peler et couper en dés la patate douce.

Étape 2

Eplucher l'ail et l'oignon. En faire un hachis.

Étape 3

Dans une cocotte ou un faitout, mélanger les épices dans l'huile d'olive, puis ajouter le hachis et 1 pincée de sel. Faire revenir 5 mn.

Étape 4

Ajouter les patates douces et les lentilles corail.

Étape 5

Ajouter 2 verres d'eau.

Étape 6

Laisser mijoter une vingtaine de mn en remuant de temps en temps et en surveillant la présence d'eau.

Étape 7

A la fin de la cuisson, les légumes sont tendres et il n'y a pas de jus.