

Cari de patates douces, de chou-fleur et de lentilles

Ingédients

QUANTITÉ : 5 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 2 gousses d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais
- 1 oignon moyen
- 45 ml (3 c. à soupe) de pâte de cari indien (douce ou Madras)
- 2 patates douces moyennes
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de lentilles brunes
- 1 boîte (400 ml) de lait de noix de coco
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 1 petit chou-fleur (environ 4 tasses)
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel et de poivre
- 125 ml (1/2 tasse) de feuilles de coriandre fraîche



MATÉRIEL REQUIS : ouvre-boîte / 2 planches à découper / poêle électrique / 3 couteaux / tasse à mesurer pour liquides / ensemble de cuillères à mesurer / grande assiette de service / petites assiettes pour la dégustation / passoire / cuillère / éplucheur

Préparation

- 1) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 2) Hacher finement l'ail et le gingembre et couper l'oignon.
- 3) Peler les patates douces et les couper en morceaux de 1 cm (1/2 po). Couper le chou-fleur en petits fleurons.
- 4) Rincer et égoutter les lentilles dans une passoire.
- 5) Faire chauffer l'huile dans la poêle électrique à feu moyen-faible. Ajouter l'ail, le gingembre et l'oignon et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres (2-3 minutes).
- 6) Ajouter la pâte de cari en remuant pour bien l'incorporer aux ingrédients; faire cuire 2-3 minutes de plus.
- 7) Ajouter les patates douces; remuer et faire cuire 2-3 minutes.
- 8) Ajouter le chou-fleur, les lentilles, le lait de noix de coco, l'eau, le sel et le poivre en remuant; couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter, sous couvercle, pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 9) Retirer du feu; ajouter la coriandre en remuant.

..... Astuce du chef



Comme les poêles électriques ont une grande surface de cuisson, les liquides ont tendance à s'évaporer. Si un plat devient trop épais, ajoutez-y de petites quantités d'eau.

Faisons la cuisine!



ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com