



Curry de butternut aux lentilles

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
314 kcal	14,0 g	8,56 g	13,1 g	0,54 g	14,3 g	26,8 g
16%	16%	19%	15%	11%	25%	5%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 150 g de courge butternut coupée en dés
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 1 demi-oignon émincé
- 1 demi-gousse d'ail pressée
- 40 g de lentilles vertes crues
- 100 ml de coulis de tomates
- 100 ml de lait de coco allégé
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curry jaune
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin
- poivre & sel

Préparation

1. Faites cuire les lentilles 20 minutes dans de l'eau bouillante.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Ajoutez les épices, la courge butternut et laissez cuire 5 minutes à feu moyen.
4. Ajoutez le coulis de tomates et le lait de coco et laissez mijoter 15 minutes. Intégrez les lentilles.
5. Rectifiez l'assaisonnement. Parsemez de coriandre fraîche.