

La recette. Curry de lentilles corail aux épinards

Éplucher l'ail, le gingembre et l'oignon. Mixer l'ail et le gingembre, puis l'oignon à part.

Ingrédients pour 4 :

- 240 g de riz complet
- 150 g de lentilles corail
- 5 à 6 cubes d'épinards congelés
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 à 3 tranches de gingembre frais
- 1 c. à soupe de curry
- 1 c. à soupe bombée d'huile de coco
- 5 cups d'eau
- 25 cl de coulis de tomates
- 1 à 2 c. à soupe de crème fraîche ou végétale

Préparation

Faire fondre l'huile de coco dans une casserole. Ajouter l'ail et le gingembre mixés. Laisser dorer. Ajouter l'oignon et le curry. Laisser dorer. Ajouter le coulis de tomates.

Mettre le riz et les lentilles rincées dans une casserole ou un cuiseur à riz (rice cooker). Ajouter la sauce obtenue lors de l'étape précédente. Ajouter les épinards et l'eau. Bien mélanger.

Laissez cuire 30 minutes et déguster votre apéro en attendant que ce soit prêt (facultatif !).

Une fois cuit, ajoutez la crème pour avoir plus de liant...