

LA RECETTE du LUNDI



curry coco butternut & lentilles corail

curry



INGRÉDIENTS

- 1 petit butternut, coupé en petits dés
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 filet de miel
- 2 c. à soupe de curry fort
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 c. à soupe de cèpes séchés en poudre
- 1 pincée de sel fumé des Salish
- 150 g de champignons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ail & thym
- 100 g de lentilles corail
- 2 verres d'eau
- 1 grand verre de lait de coco
- Riz basmati ou quinoa
- Pour la déco : sésame noir & doré, coriandre fraîche, noix concassées, ciboulette



Pour $\frac{2}{3}$ personnes

PRÉPARATION :



1. Coupe le butternut en petits dés. Émince l'oignon et les gousses d'ail.
2. Dans une grande poêle chaude, fais revenir ail + oignon avec un filet de miel jusqu'à légère coloration.
3. Ajoute les épices : curry, cumin, paprika fumé, poudre de cèpes et sel fumé. Mélange bien pour enrober.
4. Incorpore les dés de butternut et les champignons émincés. Ajoute l'huile d'olive ail & thym. Laisse revenir quelques minutes.
5. Ajoute les lentilles corail, l'eau et le lait de coco. Laisse mijoter 15 minutes à feu doux jusqu'à texture crémeuse.
6. Pendant ce temps, cuis le riz ou le quinoa dans de l'eau légèrement salée au sel aux épices grillées.
7. Dresse : un lit de riz, une belle portion de curry, un peu de sel fumé des Salish, sésame noir & doré, coriandre, ciboulette et noix concassées.

★ Astuce du Comptoir

Ajoute 1 c. à café de citronnelle séchée ou un trait de vinaigre coco-gingembre pour réveiller encore plus les saveurs du lait de coco.

