



"Lentilles vertes au curry"

Pour 4 personnes :

- - 2 carottes
- - 3 oignons
- - 2 gousses d'ail
- - 10g de gingembre frais
- - 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- - 10cl de crème de soja
- - 400g de lentilles vertes
- - 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- - 1 pincée de curry
- - 1 clou de girofle
- - sel, poivre moulu

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pelez une carotte et un oignon, piquez-le avec le clou de girofle. Ne pelez pas les gousses d'ail, écrasez-les seulement d'un coup sec avec le fond d'un verre.

Versez les lentilles dans une casserole, ajoutez le bouquet garni, la carotte, l'oignon piqué du clou de girofle, ne salez pas, versez de l'eau froide pour les recouvrir largement. Portez sur le feu et laissez frémir pendant 30 minutes, salez 10 minutes avant la fin de la cuisson. Pendant ce temps pelez la carotte, les 2 oignons et le gingembre, découpez-les en très petits cubes. Versez l'huile dans une cocotte en fonte, ajoutez ces petits cubes, poudrez avec le curry, mélangez et laissez fondre doucement, versez 10cl d'eau chaude, puis la crème de soja et laissez mijoter sur un petit feu pendant une vingtaine de minutes.

Egouttez très soigneusement les lentilles, mettez-les dans la cocotte avec la sauce, mélangez et laissez cuire 5 minutes. Dégustez très chaud.

Petit plus : Pour une jolie présentation et une belle harmonie nutritionnelle, présentez ces lentilles avec des galettes de riz soufflé.