



CURRY AUBERGINE, PATATE DOUCE, LENTILLES CORAIL ET RIZ

Recette de Marcelle Loret - participante du concours cuisine

TEMPS DE PRÉPARATION : 10
MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

TEMPS TOTAL : 35 MIN

INGREDIENTS

40 cl lait de coco
1 aubergine
200g patate douce
1 oignon frais
1 gousse d'ail
100g lentilles corail
200g riz
30g gingembre frais
huile d'olive
2 cuillère à café de
curry en poudre
sel & poivre

DIRECTIONS

1. Pelez l'ail et le gingembre et hachez-les finement. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse et faites-les à peine blondir. Ajoutez le curry et mélangez 2 min.
2. Rincez l'aubergine, coupez-la en cubes. Pelez la patate douce et coupez-la de la même façon. Emincez l'oignon.
3. Mettez tous les légumes dans la sauteuse et mélangez 5min à feu vif. Ajoutez les lentilles corail, versez le lait de coco et baissez le feu. Laissez cuire 20min à découvert en tournant souvent jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Salez pendant la cuisson. ajouter un peu d'eau si nécessaire.
4. Pendant ce temps, cuisez le riz 10min dans un grand volume d'eau bouillante salée puis égouttez le.
5. Vérifiez la cuisson des légumes et des lentilles et servez ce curry accompagné du riz