

Curry de Lentilles Corail & Riz

Recette Visuelle par DAREBEE

© darebee.fr



1 boîte ~ 200g de lentilles corail cuites
½ tasse ~ 100g de riz
1 oignon
1 de poivron vert
1 tomate
1 tasse ~ 200ml de lait
1 c.à.s de mélasse
1 c.à.s de curry en poudre

2 PORTIONS

AMÉLIORER : Ajouter des oignon nouveaux, des noix de cajou et du piment de Cayenne.

INSTRUCTIONS

1. Bien rincer le riz.

2. Transférer le riz dans une casserole. Couvrir avec le double de son volume d'eau, assaisonner selon son goût et remuer une fois. Porter l'eau à ébullition puis baisser le feu à doux. Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée ~ 20 minutes pour le riz blanc : 35 minutes pour le riz brun.

3. Dans une caserole, mettre le poivron vert, la tomate coupés en dés et l'oignon émincé. Ajouter les lentilles corail et une quantité égale d'eau dans un rapport 1:1. Mélanger le tout et portez à ébullition. Cuire 10 minutes jusqu'à ce que l'eau soit presque évaporée et que les lentilles soient tendres.

4. Ajouter le lait, la mélasse et la poudre de curry aux lentilles, assaisonner à son goût et remuer. Cuire encore 2-3 minutes ou jusqu'à ce que le curry épaisse.

5. Déposer le riz cuit d'un côté de l'assiette et le curry de lentilles prêt de l'autre.

6. Garnir d'oignons nouveaux et de noix de cajou.

