

Curry de légumes et de lentilles

Ingrédients

Préparation: env. 45 min

Pour 5 enfants et 1 adulte
Entre parenthèses: pour 10 enfants et 2 adultes

1 (2) gousse d'ail pressée
1 (2) oignon finement haché
1-2 cs (3-4 cs) de pâte de curry rouge doux ou de poudre de curry doux
beurre pour la poêle
100 g (200 g) de lentilles vertes rincées à l'eau froide
600 g (1,2 kg) de légumes coupés en morceaux, p. ex. haricots, carottes, choux-fleurs
1 (2) pomme parée, coupée en dés
env. 4 dl (8 dl) de bouillon de légumes
2 dl (4 dl) de crème
sel et poivre
quelques gouttes de jus de citron
1 cs (2 cs) de miel ou de sucre de canne

amandes effilées légèrement torrées (facultatif)



Astuce

Servir avec du couscous ou du riz.



Préparation

1. Curry: Faire revenir l'ail, l'oignon et le curry dans le beurre. Ajouter les lentilles, les légumes et les dés de pomme, faire revenir brièvement puis mouiller avec le bouillon. Cuire les aliments al dente. Ajouter la crème, saler, poivrer. Assaisonner avec quelques gouttes de jus de citron et du miel ou du sucre de canne.
2. Servir le curry dans une assiette creuse préalablement chauffée, parsemer d'amandes effilées.