



CURRY SIMPLE AU QUINOA, NOIX DE COCO, ET LENTILLES AVEC LIME ET MANGUE

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 2 poivrons rouges hachés
- 2-3 carottes hachées
- 2 gousses d'ail hachées ou râpées
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 2-3 c. à soupe de pâte de curry rouge thaïlandaise
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- 1 boîte (14 onces) de lait de coco entier
- 4 tasses d'eau de noix de coco OU de bouillon de légumes OU d'eau
- 1 c. à soupe de sauce de poisson ou de sauce de soja
- 1 tasse de lentilles vertes rincées
- 1 tasse de quinoa rouge et blanc mélangé
- 3-4 grande poignée de bébé chou frisé
- jus + zeste d'un demi-citron
- 1/4 de tasse de coriandre fraîche + basilic haché
- 1 mangue tranchée ou hachée
- tranches de lime fraîche, naan, yaourt grec, piments frais + amandes, pour la garniture

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINS

TEMPS DE CUISSON: 25 MINS

TEMPS TOTAL: 35 MINS

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile de coco dans une grande marmite à feu moyen. Une fois chaud, ajoutez le piment rouge et les carottes, faites cuire 2-3 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement caramélisés.

2. Ajoutez l'ail + le gingembre et faites cuire 30 secondes. Ajoutez la pâte de curry rouge thaïlandaise et la poudre de cari, continuez la cuisson pendant une minute supplémentaire ou jusqu'à ce que le curry soit parfumé.

3. Versez lentement le lait de coco, l'eau de coco (ou le bouillon ou juste de l'eau) et la sauce de poisson ou la sauce de soja. Remuez pour mélanger et portez ensuite le mélange à ébullition.

4. Une fois l'ébullition atteinte, ajoutez les lentilles et le quinoa en remuant. Réduisez le feu pour faire mijoter, couvrez et faites cuire pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et le quinoa cuit.

5. Incorporer le chou frisé et poursuivre la cuisson à découvert pendant 5 minutes supplémentaires. Retirez du feu et ajoutez le jus de citron + le zeste, la coriandre et le basilic.

6. Versez le curry dans des bols et garnissez le curry d'une cuillerée de mangue, jus et zeste de lime, une cuillerée de yaourt grec, de piments frais et d'amandes. Servez avec du naan frais. MANGEZ.

RÉFÉRENCE: HALFBAKEDHARVEST.COM