

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Cari de lentilles aux pommes et à la patate douce



250 ml (1 tasse)
de **riz sec**



30 ml (2 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



3 gousses d'**ail**,
pelées et hachées



1 **patate douce**, pelée et
coupée en petits dés



20 ml (4 c. à thé)
de **poudre de cari**



1 boîte (284 ml)
de **soupe aux tomates**



250 ml (1 tasse)
de **bouillon de poulet**

**Vous pouvez la remplacer
par de la carotte ou
de la courge.**



1 boîte (540 ml)
de **lentilles**, rincées
et égouttées



1 **pomme**, pelée et
coupée en dés



Sel et poivre,
au goût

On l'accompagne :

- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou
d'un de ses substituts.

Préparation

1 Dans une petite casserole, cuire le **riz** selon les indications sur l'emballage.

Variante: Vous pouvez aussi cuire le riz dans du bouillon pour lui donner plus de goût.

2 Pendant ce temps, dans une grande casserole à feu moyen-vif, cuire l'**oignon**, l'**ail** et la **patate douce** dans l'**huile** 5 minutes, en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps.

3 Ajouter la **poudre de cari**, la **soupe aux tomates**, le **bouillon de poulet**, les **lentilles** et la **pomme**, puis mélanger.

4 Faire bouillir à feu moyen-vif, baisser à feu doux et cuire 15 minutes.

Astuce: Ajoutez un peu d'eau pour un cari plus liquide.

5 **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir le cari de lentilles sur le riz.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver la pomme et la patate douce
- Rincer les lentilles
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer