

Cari de lentilles aux pommes et à la patate douce

| | |
|----------------|--|
| Préparation | 20 minutes |
| Cuisson | 40 minutes |
| Portions | 4 |
| Coût (portion) | 1,67 \$ |
| Conservation | Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle. |
| Instruments | Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, ouvre-boîte, passoire, grand chaudron, petit chaudron, cuillère de bois. |



Ingrédients



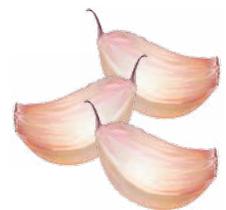
250 ml (1 tasse)
de riz sec



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



1 gros oignon jaune
pelé et haché



3 gousses d'ail
pelées et hachées

VARIANTE :
VOUS POUVEZ
AUSSI REMPLACER
LA PATATE DOUCE
PAR DE LA CAROTTE
OU DE LA COURGE.



750 ml (3 tasses) de
patates douces pelées,
coupées en petits dés



Sel et poivre
au goût



20 ml (4 c. à thé)
de poudre de cari



1 boîte (284 ml) de soupe
condensée aux tomates



250 ml (1 tasse)
de bouillon de poulet

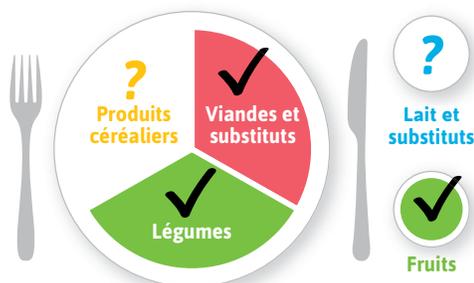


1 boîte (540 ml) de lentilles,
rincées et égouttées



1 pomme pelée
et coupée en dés

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? d'un fruit pour compléter la portion

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1** Dans un petit chaudron, cuire le **riz** selon les indications de l'emballage. Mettre de côté.

Astuce :

 - Si vous avez beaucoup de bouillon, il est possible d'en utiliser pour la cuisson du riz.
 - Profitez de ce temps d'attente pour couper, mesurer les ingrédients de la recette et passer à l'étape 2.

- 2** Dans un grand chaudron, chauffer l'**huile** et faire revenir l'**oignon**, l'**ail** et la **patate douce** pendant 10 minutes, en brassant de temps en temps. **Saler** et **poivrer**.

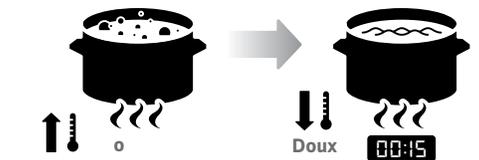
- 3** Ajouter la **poudre de cari**, la **soupe aux tomates**, le **bouillon de poulet**, les **lentilles** et les **pommes**.

- 4** Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes.

Astuce :

 - Vous pouvez ajuster la texture à votre goût en ajoutant un peu d'eau.
 - Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

- 5** Servir le cari de lentilles sur le riz.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca