

RICARDO

SUGGESTION D'ÉVELYNE MÉLOGHE,
NOTRE CONSEILLÈRE D'ORIENTATION



Cari de lentilles et de pommes de terre

Préparation	Cuisson	Portions
25 min	45 min	4

Ingrédients

1 gros oignon, haché finement	375 ml (1 1/2 tasse) de lentilles vertes sèches, rincées
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive	1 boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco (ordinaire ou léger)
2 gousses d'ail, hachées finement	Feuilles de coriandre fraîche au goût (facultatif)
15 ml (1 c. à soupe) de garam masala	Sel et poivre
1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet ou d'eau	
1 litre (4 tasses) de pommes de terre coupées en cubes	

Préparation

1 Dans une grande casserole, dorer l'oignon dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'ail, le garam masala et cuire 1 minute.

2 Ajouter le reste des ingrédients à l'exception de la coriandre et porter à ébullition. Laisser mijoter doucement, à découvert, environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Rectifier l'assaisonnement. Servir sur du riz basmati et garnir de coriandre.

Note de l'équipe Ricardo

On peut remplacer le lait de coco par une boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés. Cependant, il faudra ajouter environ 125 ml (1/2 tasse) d'eau.