

Les p'tits plats de Tiphaine



Curry de lentilles corail et de butternut à la crème coco



difficulté



40 minutes



4 personnes

Les p'tits plats de Tiphaine



ingrédients

- 200g de lentilles corail
- 500g de butternut
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 gousse d'ail
- 3cm de gingembre frais
- 400ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe d'épices (curcuma, curry, cumin moulu)
- 1 bâton de cannelle
- 500ml de bouillon de légume (sans sel)
- Coriandre fraîche pour servir



Les p'tits plats de Tiphaine



préparation

1. Rincer les lentilles corail sous l'eau froide
2. Emincer l'oignon, hacher l'ail et râper le gingembre
3. Dans une grande casserole, faire fondre l'huile de coco, y faire revenir les 3 ingrédients précédents jusqu'à qu'ils soient légèrement dorés et parfumés
4. Ajouter les épices et le bâton de cannelle
5. Couper le butternut en cubes, les incorporer
6. Ajouter les lentilles corail, le lait de coco et le bouillon
7. Baisser le feu et laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à que les lentilles et le butternut soient bien tendres.
8. Retirer le bâton de cannelle et ajuster l'assaisonnement selon vos goûts
9. Servir chaud, parsemé de coriandre fraîche

