



BOX VIN

Synera blanco
Ce plat est une explosion de saveurs. Pour les révéler pleinement, nous avons choisi un vin floral. Produit à base du cépage moscatel, ce vin se marie très bien avec le curry et la coriandre.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

MAINE 36
2016

Préparez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Curry de lentilles épicé au yaourt, cacahuètes et coriandre

Un plat tout en fraîcheur

Ce plat contient deux ingrédients particuliers : de l'anis étoilé et de la pâte de curry rouge. Originaires d'Asie, l'anis étoilé développe des arômes qui évoquent la réglisse. Il peut être consommé entier ou moulu. La pâte de curry rouge, quant à elle, a été préparée spécialement pour vous par notre fournisseur Maza.

conserver au frigo

30-35 min

facile

à manger dans les 5 jours

piquant

végétarien



Pâte de curry rouge



Chou pointu



Coriandre fraîche



Yaourt entier



Oignon



Lait de coco



Lentilles vertes



Anis étoilé



Riz cargo



Poivron rouge



Cacahuètes

Ingédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	75	150	200	250	325	400
Lentilles vertes (g)	20	40	60	80	100	120
Pâte de curry rouge (g) 1) 6) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Anis étoilé	1	1	1	2	2	2
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Chou pointu (g)	125	250	375	500	625	750
Poivron rouge	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes (g) 8) 22)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche (branches) 23)	4	8	12	16	20	24
Yaourt entier (cs) 7) 19) 22)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **6)** Soja **7)** Lait/lactose **8)** Noix Peut contenir des traces de **19)** cacahuètes, **22)** noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, casserole

Valeurs nutritionnelles 790 kcal | 23 g protéines | 95 g glucides | 32 g lipides dont 15 g saturés | 18 g fibres



1 Pour le riz, portez à ébullition 250 ml d'eau par personne dans une casserole avec couvercle. Émincez l'oignon et remuez le lait de coco.

2 Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez les lentilles et la pâte de curry, puis touillez 1 minute. Ajoutez le lait de coco, 75 ml d'eau par personne et l'anis étoilé, puis laissez mijoter le curry à couvert pendant 25 minutes.



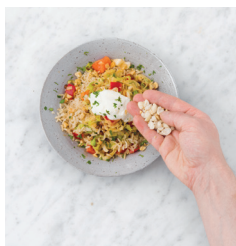
3 Entre-temps, faites cuire le riz à couvert 12 à 15 minutes dans la casserole avec couvercle. Ensuite, égouttez au besoin et retirez le couvercle.

4 Émincez le chou pointu et le poivron. Après 10 minutes, ajoutez le chou au curry, puis le poivron pendant les 10 dernières minutes. Salez et poivrez selon votre goût.



5 Hachez grossièrement la coriandre et concassez les cacahuètes.

6 Retirez l'anis étoilé du curry et ajoutez-y la moitié des cacahuètes. Dressez le riz et le curry sur les assiettes. Versez le yaourt par-dessus et garnissez de coriandre et du reste de cacahuètes.



Conseil ! Si vous n'appréciez pas beaucoup les plats épicés, ajoutez d'abord la moitié de la pâte de curry, puis le reste selon votre goût.

Des grumeaux peuvent éventuellement se former dans le lait de coco. Cela ne signifie pas qu'il est périmé. Les grumeaux correspondent aux parties grasses et ajoutent du goût à l'ensemble. Remuez le tout, tout simplement !