



BOX VIN

### Masan rosé

En termes d'accord, on croirait le curry et le rosé faits l'un pour l'autre. Et les épinards apportent à ce plat une touche supplémentaire de fraîcheur que l'on retrouve également dans ce rosé français.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 34  
2016

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

## Curry de Madras aux lentilles, au seitan et aux épinards

La fierté nationale de l'Inde dans votre cuisine

Le seitan est un produit riche en protéines que l'on consomme de longue date au Proche-Orient, en Asie et en Russie. Produit à partir de farine de blé, il remplace parfaitement la viande dans ce curry de Madras, un plat de la gastronomie indienne qui doit son nom à la ville dont il est originaire.



40-45 min



beaucoup d'opérations



à manger dans les 3 jours



végétarien



sans gluten

conserver au frigo



Yaourt entier



Haché de seitan



Épinards



Coriandre fraîche



Oignon



Lentilles



Gousse d'ail



Concentré de tomate



Épices pour curry



Cumin



Paprika en poudre



Racine de curcuma frais



Riz au pandan

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Concentré de tomate (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour curry (cs)	1	2	3	4	5	6
Cumin (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Yaourt entier (cs) <b>7) 19) 22)</b>	2	4	6	8	10	12
Racine de curcuma frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Haché de seitan (g) <b>1) 6)</b>	100	200	300	400	500	600
Lentilles (g)	40	80	120	160	200	240
Riz au pandan (g)	45	85	130	170	210	250
Épinards (g) <b>23)</b>	150	300	450	600	750	900
Coriandre fraîche (branches) <b>23)</b>	3	6	8	11	14	16
Beurre (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Vinaigre de vin blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten **6)** Soja

**7)** Lait/lactose.

Peut contenir des traces de **19)** cacahuètes, de **22)** noix et de **23)** céleri.

## Ustensiles

Bol, 2 casseroles avec couvercle, râpe fine

**Valeurs nutritionnelles** 640 kcal | 51 g protéines | 78 g glucides | 13 g lipides dont 6 g saturés | 20 g fibres



**1** Émincez l'oignon et pressez l'ail ou hachez-le très finement. Dans un bol, faites une pâte de curry à partir du concentré de tomate, des épices pour curry, du cumin, du paprika en poudre et de la moitié du yaourt. Au-dessus du bol, râpez la racine de curcuma à l'aide d'une râpe fine (voir conseil), puis salez et poivrez selon votre goût et remuez bien. Réservez.



**2** Dans la casserole, faites chauffer le beurre pour y faire revenir les oignons et l'ail à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez le haché de seitan et remuez 2 minutes à feu moyen.



**3** Ajoutez ensuite la pâte de curry et les lentilles, puis touillez 1 minute. Ajoutez le vinaigre de vin ainsi que 150 ml d'eau par personne et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole. Couvrez et laissez mijoter le curry pendant 17 à 20 minutes.

**4** Pour le riz, portez à ébullition 100 ml d'eau par personne. Faites-le cuire à couvert dans l'autre casserole pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à absorption totale. Ensuite, égouttez au besoin et retirez le couvercle.

**5** Entre-temps, déchiquetez les épinards et hachez grossièrement la coriandre. Ajoutez les épinards au curry pendant les 2 dernières minutes et laissez-les réduire en remuant. Salez et poivrez selon votre goût.

**6** Dressez le riz sur les assiettes, versez le curry par-dessus et garnissez de coriandre et du reste de yaourt.

**Conseil !** Attention ! Le curcuma déteint sur les mains ou les vêtements et sa couleur n'est pas facile à enlever. Ôtez le dessus, tenez la racine par l'autre extrémité et râpez-la dans cette position. Il est donc inutile de l'éplucher au préalable. Lorsque vous avez terminé, lavez-vous les mains sans tarder.

