



WINE BOX

**Cabriz branco**  
Avec sa fraîcheur, son corps et sa légère rondeur, le Cabriz branco accompagne parfaitement le sucré des patates douces.



www.hellofresh.fr / www.hellofresh.be

SEMAINE 10  
2017

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

## Curry de patates douces avec lentilles et brocolis

Accompagné de lait de coco

Ce curry parfumé aux lentilles corail et au lait de coco vous transportera en Inde le temps d'un repas. En raison de leur forme « cassée », les lentilles corail cuisent vite et donnent du corps au curry, que vous allez garnir de coriandre.



25-30 min



facile



à manger  
dans les  
5 jours



végétarien



sans  
lactose



sans  
gluten

conserver au réfrigérateur



Brocolis



Coriandre fraîche



Piment rouge



Patate douce



Riz cargo



Épices pour curry



Lentilles corail



Lait de coco



Cacaahuètes salées

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Brocolis (g)	200	400	600	800	1000	1200
Coriandre fraîche (branches) <b>23)</b>	3	6	8	12	15	18
Riz cargo (g)	50	100	150	200	250	300
Épices pour curry (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Lentilles corail (g)	25	50	75	100	125	150
Lait de coco (ml)	75	150	200	250	325	400
Cacahuètes salées (g) <b>5) 22)</b>	10	20	30	40	50	60
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**5)** Cacahuètes

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2690 / 643	28	13,2	70	8,2	16	21	0,5
100 g **	401 / 96	4	2,0	10	1,2	2	3	0,1

\* Par personne par portion | \*\* Par 100 grammes



**1** Pour le riz, portez 200 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole.

**2** Éépépinez le piment rouge et ééminez-le. Éépluchez les patates douces et taillez-les en morceaux de 1 à 2 cm. Découpez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux. Hachez grossièrement la coriandre en séparant les feuilles des branches.

**3** Faites cuire le riz 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez, puis terminez la cuisson à couvert.

**4** Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le piment rouge, les patates douces, les brocolis et les épices pour curry 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez les lentilles, le lait de coco, les branches de coriandre et 100 ml d'eau par personne. Salez et poivrez, puis couvrez et laissez mijoter 12 à 15 minutes.

**5** Pendant ce temps, hachez grossièrement les cacahuètes.

**6** Servez le riz et le curry sur les assiettes puis garnissez avec les cacahuètes et le reste de coriandre.



**Conseil !** Si vous aimez manger très éépicé, vous pouvez utiliser une partie du piment pour garnir le plat.