



CURRY INDIEN CLASSIQUE AU YAOURT

Avec des lentilles, des patates douces et du pak-choï



ROQUETA BLANCO

Nous accompagnons ce curry indien épicé de Ramón Roqueta pour le plus grand plaisir des papilles. Légèrement liquoreux en raison du chardonnay, ce vin est assez charpenté pour appuyer le plat.



Gousse d'ail



Piment rouge *



Lait de coco



Lentilles vertes



Curry



Curcuma moulu



Patate douce



Pak-choï *



Sauce soja



Coriandre fraîche *



Yaourt maigre *

Total : 35-40 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

À manger dans les 3 jours

Si le curry se décline à l'infini à travers toute l'Inde, il se caractérise toujours par les saveurs prononcées des herbes et épices utilisées dans sa préparation. Vous pouvez évidemment l'accompagner de riz, mais dans cette version classique au lait de coco, les patates douces et les lentilles vertes sont déjà très nourrissantes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **curry indien classique au yaourt** : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Remuez le **lait de coco** ou agitez le berlingot jusqu'à ce que les éventuels grumeaux se dissolvent.



2 CUIRE LES CONDIMENTS

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y saisir l'**ail**, le **piment rouge**, les **lentilles vertes**, le **curry** et le **curcuma** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez le **lait de coco** et 150 ml d'eau par personne. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter 25 à 30 minutes à feu doux.



3 PRÉPARER LES PATATES DOUCES

Pendant ce temps, épluchez les **patates douces** et taillez-les en morceaux de 1 cm. Ajoutez-les au wok ou à la sauteuse après 10 minutes.



4 PRÉPARER LE PAK-CHOÏ

Détaillez le **pak-choï** et séparez les feuilles vertes de la partie blanche. Ajoutez la partie blanche au wok ou à la sauteuse durant les 5 dernières minutes de cuisson.



5 ASSAISONNER

Juste avant de servir, ajoutez les feuilles vertes du **pak-choï** et la **sauce soja**, puis remuez 1 minute. Salez et poivrez le curry. Ajoutez éventuellement de l'eau s'il devient trop sec.

★ CONSEIL

Si vous supportez mal le piquant, réduisez la quantité de piment rouge et mouillez avec le yaourt : les produits laitiers calment le feu des épices.



6 SERVIR

Hachez grossièrement la **coriandre**. Servez le **curry** sur les assiettes et garnissez avec la **coriandre fraîche** et le **yaourt maigre**.

* LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour ce plat, vous commencez par la base avant d'ajouter des ingrédients au curry étape par étape. Cette méthode permet aux saveurs de bien se libérer et à chaque légume d'être cuit à la perfection. Et cerise sur le gâteau : vous n'utilisez ainsi qu'une seule poêle.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait de coco (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Curry (cc)	2	3	4	5	6	7
Curcuma moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Patate douce (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pak-choï (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Yaourt entier (ml) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1	2	2	2½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2389 / 571	359 / 86
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	9,1	1,4
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	18,3	2,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	2,0	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céleri 26) Sulfites

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be
 SEMAINE 42 | 2017

