

Curry de lentilles corail aux blettes



🍴 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 30m

🥫 moutarde

Curry indien de lentilles corail et blettes, parfumé aux graines torréfiées et au garam masala, crème au lait de coco.

Asie / Inde

INGRÉDIENTS

☐ blette	5 tiges	☐ cumin en poudre	1 cuil. café
☐ huile neutre		☐ coriandre en poudre	1 cuil. café
☐ graines de moutarde	1 cuil. soupe	☐ tomate entière	400 g
☐ graines de coriandre	1 cuil. soupe	☐ lentilles corail	350 g
☐ graines de fenouil	1 cuil. café	☐ eau	750 ml
☐ garam masala	3 cuil. soupe	☐ sel	
☐ gingembre frais, <i>haché</i>	6 cm	☐ lait de coco	400 ml
☐ ail, <i>haché</i>	3 gousses		

PRÉPARATION

1. Laver les *blette* et séparer les parties blanches des vertes. Couper grossièrement.
2. Dans une *cocotte* avec un filet d'*huile neutre*, faire torréfier les *graines de moutarde*, les *graines de coriandre* et les *graines de fenouil* quelques minutes. Ajouter le *garam masala*, le *gingembre frais* et l'*ail*. Incorporer le *cumin en poudre* et la *coriandre en poudre*, cuire 1 minutes.
3. Verser les *tomate entière*, les *lentilles corail*, l'*eau* et les parties blanches des blettes. Saler avec du *sel*. Cuire 15 minutes à feu moyen.
4. Ajouter les parties vertes des blettes et cuire 10 minutes. Verser le *lait de coco* et chauffer 5 minutes sans faire bouillir.
5. Servir avec du pain naan ou du riz basmati.