



CARI MASSAMAN À LA PATATE DOUCE

avec épinards et yogourt à la coriandre

ÉPICÉ

VÉGÉ



BONJOUR MASSAMAN

Surnommée la reine des caris, cette pâte de cari thaïlandaise est sucrée, salée et épicée!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 467



Lentilles, en boîte



Coriandre



Échalote



Bébés épinards



Pâte de cari massaman



Patate douce



Yogourt grec



Ail



Gingembre



Concentré de bouillon de légumes

SORTEZ

- Presse-ail
- Passoire
- Grande casserole
- Tasses à mesurer
- Épluche-légumes
- Cuillères à mesurer
- Presse-purée
- Petit bol
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Lentilles, en boîte 1 boîte | 2 boîtes
- Coriandre 7 g | 14 g
- Échalote 50 g | 100 g
- Bébés épinards 113 g | 227 g
- Pâte de cari massaman 9 2 c. à table | 4 c. à table
- Patate douce 340 g | 680 g
- Yogourt grec 2 100 g | 200 g
- Ail 6 g | 12 g
- Gingembre 30 g | 60 g
- Concentré de bouillon de légumes 2 | 2

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART



Peler le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Peler la **patate douce**, puis la couper en cubes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler le **gingembre**, puis en râper finement **1 c. à table** (doubler pour 4 pers). Égoutter, puis rincer les **lentilles**. Peler, puis hacher finement les **échalotes**.



4 PARFUMER LE YOGOURT

Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, mélanger la **coriandre** et le **yogourt**. **Saler** et **poivrer**.



2 CUIRE L'ÉCHALOTE

Dans une grande casserole à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **échalotes**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles ramollissent, de 1 à 2 min. Ajouter l'**ail**, le **gingembre** et la **pâte de cari**. Cuire jusqu'à ce que le tout soit parfumé, de 1 à 2 min.



5 FINIR LE CARI

Lorsque les **patates douces** sont tendres et que l'**eau** est absorbée, retirer la casserole du feu. À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, écraser grossièrement le **mélange de patates douces**. Ajouter les **épinards** et remuer jusqu'à ce qu'ils tombent, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



3 COMMENCER LE CARI

Ajouter les **lentilles**, les **patates douces**, les **concentrés de bouillon** et **2 ½ tasses** d'**eau** (3 tasses pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu moyen-élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres, de 15 à 18 min.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **cari** dans les bols et garnir d'une touche de **yogourt à la coriandre**.

COOL!

Le yogourt à la coriandre aide à adoucir le côté épicé du cari.