

MARMITE

courge et lentilles



De:

Association Manger Santé,
Marie-Ève Savaria

Instructions

1:

Dans une grande casserole, faire revenir dans l'huile d'olive, l'oignon, l'ail, le gingembre et la courge pendant environ 5 minutes.

2:

Saupoudrer de cari et laisser cuire 2 minutes de plus. Ajouter les tomates et suffisamment d'eau pour couvrir les légumes d'environ 1 pouce de liquide. Saler et laisser mijoter à couvert environ 5 minutes.

3:

Ajouter les lentilles, mélanger et poursuivre la cuisson à petit bouillon pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles se défassent.

4:

Laisser reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

5:

Garnir de coriandre fraîche hachée, de jus de lime, d'une cuillère à table de lait de coco, de fruits secs et de graines de citrouille grillées.

Ingrédients

2 cuillères à table

Huile d'olive

1

Gros oignon haché ou
poireau émincé

1 ou 2

Gousses d'ail écrasées

2 cuillères à table

Poudre de cari

1 cuillère à table

Gingembre frais pelé et râpé

1 tasse

Tomates en dés ou
tomates fraîches écrasées

6 tasses

Courge butternut ou
légumes racines en cubes

1-1/2 tasses

Lentilles orangées bien rincées

Coriandre fraîche

Lait de coco

Jus de lime ou de citron

Raisins secs ou autres fruits secs