

Recette de la semaine : Chili aux lentilles et au potiron

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 200g de lentilles Beluga
- 1 oignon
- 1 petit potiron de Hokkaido
- 400ml de tomates passées
- 1 boîte de lait de coco
- 1 citron
- 1 piment
- 1 à 2 c. à s. d'huile de noix de coco
- ½ c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de paprika en poudre
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- 2 c. à s. Sauce soja

Matériel :

- marmite
- poêle
- Couteaux
- Planche à découper



Versez 200g de lentilles dans une casserole



Ajoutez suffisamment d'eau pour couvrir les lentilles



Cuisez les lentilles pendant 25-30 minutes



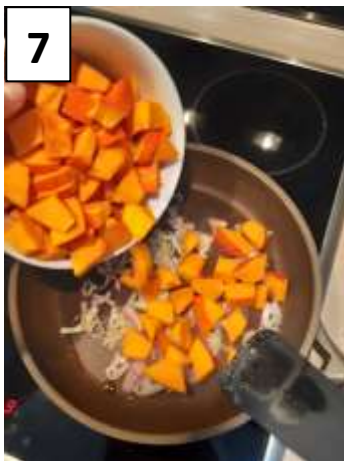
Coupez le potiron en petits morceaux



Hachez l'oignon



Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle.
Faites frire les oignons dans une poêle



7

Ajoutez du potiron et faites frire



8

Ajoutez les tomates passées



9

Ajoutez le chili



10

Versez les lentilles dans un tamis



11

Ajoutez les lentilles.
Laissez mijoter pendant 15 minutes.



12

Ajoutez ½ c. à c. cumin,
1 c. à c. de cannelle,
1 c. à c. de paprika en poudre



13

Ajoutez : 2 c. à s. de la
Sauce soja,
le jus d'un citron



14

Salez



15

Ajoutez une boîte de
lait de coco

16



Mélangez bien le tout.
Laissez mijoter
pendant 2 minutes.



**Nous vous souhaitons
un bon appétit !**

