

Recette de la semaine : Curry au lentilles

Ingrédients (pour 2 personnes):

- 200 g de tofu
- 50 g d'épinard
- 1 oignon
- 1 citron
- 1 c. à s. de gingembre
- 1 gousse d'ail
- 400 ml de lait de coco
- 500 ml d'eau
- 150 g de lentilles jaunes
- 150 g de riz cuit
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de curcuma
- 2 c. à s. d'huile de colza
- sel + poivre

Matériel :

- 1 casserole
- petit bol
- cuillère à soupe
- râpe
- couteau
- planche à découper
- mixeur plongeant
- Plateau de cuisson



1



Préchauffez le four à 180 degrés

2



Coupez le tofu en cubes et placez-le dans un bol

3



Pelez et hachez le gingembre

4



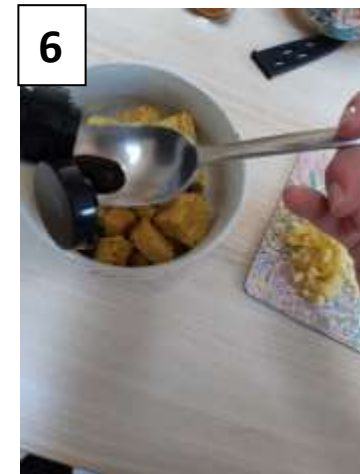
Pelez et hachez l'oignon

5



Pelez et hachez l'ail

6



Ajoutez 2 cuillères à soupe de sauce soja au tofu



Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile de sésame au tofu



Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile de canola au tofu



Ajoutez l'ail au tofu



Étalez le tofu sur une plaque de cuisson. Mettez au four pendant 20 minutes



Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez le gingembre.



Ajoutez l'oignon. Faites sauter brièvement.



Ajoutez les lentilles. Cuire brièvement.



Ajoutez 400 ml de lait de coco



Ajoutez 500 ml d'eau. Laissez mijoter pendant 12 minutes.

16



Assaisonnez avec du curcuma

17



Assaisonnez avec du sel

18



Râpez le zeste de citron

19



Pressez ½ citron

20



Laver les épinards

21



Retirez le tofu du four

22



Mixez

23



Ajoutez le jus de citron

24



Ajoutez les épinards

25



Mélangez bien

26



Servez le curry avec le tofu et le riz.

**Nous souhaitons un
bon appétit! 😊**