



CURRY D'HIVER

INGREDIENTS

1 oignon
2 carottes
150g de riz basmati
50g de lentilles corail
1CS de pâte de curry rouge
1 chou-fleur
1 yaourt nature
1/2 bouquet de menthe
1/2 bouquet de ciboulette
1 poignée de noix de cajou
Chutney d'abricots

Faire revenir dans une casserole l'oignon émincé et les carottes coupées en petits dés. Ajouter le riz basmati et les lentilles corail. Remuer pendant 1min. Ajouter 1CS de pâte de curry (la mienne déchire, elle est rouge et elle vient de chez Tang frères mais il y en a des plus douces dans le commerce au rayon produits de monde) et 90cl d'eau. Cuire 10min à couvert. Ajouter le chou-fleur en petits bouquets et cuire à nouveau 10min à couvert. Préparer le yaourt blanc avec de la menthe ciselée et de la ciboulette. Servir parsemé d'une poignée de noix de cajou agrémenté de la sauce yaourt et d'un chutney d'abricot (que j'ai acheté tout fait j'avoue).