

CARI DE LENTILLES À LA MIJOTEUSE

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 8 heures

Portions : 4 à 6

Ingrédients

- 450g (2 ¼ tasse) de lentilles rouges **sèches**
- 796 ml (1 boîte) de tomates en dés sans sel ajouté en conserve
- 398 ml (1 boîte) de lait de coco léger
- 4 grosses carottes, coupées en petits cubes
- 1 oignon jaune, haché
- 2 c. à soupe de gingembre frais haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 3 c. à soupe de pâte de cari jaune ou rouge
- Si désiré : ½ tasse de patate douce en cubes ou de courge butternut en cubes
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes ou poulet sans sel ajouté
- Poivre au goût

Préparation

1. Rincer les lentilles rouges à l'eau froide et les égoutter.
2. Mettre tous les ingrédients directement dans la mijoteuse.
3. Cuire à haute puissance pendant 8 heures.

Bon à savoir :

- Excellent avec du pain naan en accompagnement ou des chips de pita maison OU sur du riz basmati brun ET du yogourt grec nature (plutôt que de la crème sûre car moins riche mais tout aussi délicieux!) +/- de jus de lime et de coriandre fraîche au goût.
- Les lentilles rouges sèches se retrouve généralement dans la section des produits naturels ou biologiques des épicereries.