



Pommes de terre

Curry de pommes de terre, courgettes et lentilles corail



35 min **15 min** **20 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

423

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Curry de pomme de terre

800 g **Pomme(s) de terre**
800 g **Courgette**
100 g **Lentilles corail**
400 g **Tomate(s)**
2 **Oignon(s) rouge(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Curry**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 litre(s) **Eau**

Dressage

1 **Yaourt**
10 feuille(s) **Menthe fraîche**

Étape 1

Préparation du curry de pommes de terre, courgettes et lentilles corail

- 1 Éplucher les pommes de terre, puis les détailler en gros dés.
- 2 Éplucher et émincer les oignons.
- 3 Couper le pédoncule des courgettes, puis les tailler en bâtonnets.
- 4 Éplucher et hacher l'ail.
- 5 Couper les tomates en 8.
- 6 Dans la sauteuse, faire chauffer l'huile, puis ajouter le curry, les oignons et l'ail.
- 7 Les faire revenir pendant 2 minutes en mélangeant souvent.
- 8 Ajouter les pommes de terre et recouvrir d'eau. Compter 10 minutes de cuisson après le début de l'ébullition.
- 9 Ajouter alors les courgettes, les tomates et les lentilles corail, puis poursuivre la cuisson pendant 8 minutes.
- 10 Rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire.

Étape 2

Préparation du yaourt à la menthe

- 1 Dans un bol, ciseler finement les feuilles de menthe, puis les mélanger au yaourt.

Étape 3

Dressage

- 1 Répartir le curry dans des bols.
- 2 Proposer le yaourt à la menthe à part.
- 3 Servir sans attendre.