

Cari de lentilles et d'aubergines

Cette recette aromatique embaumera votre cuisine et épatera vos convives!



Végétarien



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE CUISSON
20 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, émincées
- 15 ml (1 c. à table) de gingembre frais, haché finement
- 1 petite aubergine, hachée
- 15 ml (1 c. à table) de poudre de cari
- 2 ml (½ c. à thé) de graines de cumin
- 375 ml (1½ tasse) de bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
- 540 ml (19 oz) de lentilles sans sel ajouté, rincées et égouttées
- 1 tomate, coupée en dés
- 125 ml (½ tasse) de feuilles de coriandre fraîche, hachées

Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Incorporer l'aubergine, la poudre de cari et le cumin, et faire sauter pendant 1 minute.
3. Ajouter le bouillon, les lentilles et la tomate; porter à ébullition.
4. Faire cuire en remuant de temps en temps environ 15 minutes ou jusqu'à ce que l'aubergine soit très tendre. Incorporer la coriandre pour servir.

Trucs

- ✓ Optez pour des **aubergines asiatiques fermes** afin d'obtenir une saveur et une texture optimales.
- ✓ **Vous aimez les épices?** Utilisez une pâte ou une poudre de cari moyenne ou piquante.
- ✓ Vous voulez des **restes** pour la boîte à lunch? Doublez la recette et réfrigérez pendant 2 ou 3 jours ou congelez jusqu'à 2 semaines.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada

Health
Canada

