

LES RECETTES DU RESTO'



Ingrédients 4 personnes

- › 150g de lentilles vertes du Puy
- › 300g de courge butternut
- › 150g de riz
- › Jus de citron
- › 200 g de concassé de tomate
- › Épices : curcuma, coriandre, cumin et cannelle
- › 1 yaourt nature
- › 75g d'amandes effilées
- › 1 gousse d'ail
- › 1 oignon

Les conseils du chef

BIENFAITS Peu calorique, le butternut est riche en **vitamine A** avec des effets sur la vision, la peau et les défenses immunitaires.

ASTUCE Gardez la peau et faites la frire. Vous obtiendrez de délicieuses chips de légumes!

NUTRITION Les lentilles sont des légumes secs, très riches en protéines. Elles viennent ici remplacer la viande pour un plat équilibré !



CURRY DE BUTTERNUT ET LENTILLES

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

Étapes

Au préalable

- › Émincez l'ail et l'oignon
- › Pelez la courge Butternut et ôtez-en les graines et les filaments. Détaillez le reste en dés de ± 1 cm.
- › Rincez les lentilles à l'eau froide et égouttez-les.

Préparation

- › Cuire les lentilles dans 3 fois son volume d'eau environ 30 minutes. Saler l'eau à mi-cuisson.
- › Cuire le riz dans l'eau bouillante salée (3 fois son volume d'eau).
- › Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais et faites-y revenir l'ail et l'oignon 1 min.
- › Versez-y toutes les épices sèches et prolongez la cuisson d'1 min.
- › Ajoutez la courge Butternut et laissez cuire 5 à 8 min.
- › Ajoutez la tomate concassée. Laisser cuire 15 minutes.
- › Ajoutez le yaourt nature. Laissez cuire 3 minutes.
- › Ajoutez le jus de citron et les amandes en fin de cuisson.
- › Intégrez les lentilles à la préparation.
- › Rectifiez l'assaisonnement.

Présentation

- › Servir avec le riz.



BON APPÉTIT !



Retrouvez le Restaurant Scolaire sur mourenx.fr