

[Recipes](#)

Bol de cari de lentilles à la noix de coco

Un bol riche et réconfortant au cari de noix de coco, composé de courge musquée et de patates douces rôties, de chou frisé tendre et de lentilles consistantes. Le tout imprégné de la pâte de cari rouge thaïlandaise et du lait de coco, puis étalé sur du riz chaud. Pour terminer, de l'avocat crémeux, des arachides croquantes, des herbes fraîches et un soupçon d'épices chili.

Total Time

85 min

Made with

Campbell's®

SIGNATURE SOUPS

Soupes, bouillons et bases [Signature Courge musquée de la moisson](#)



16

○ Imperial ○ Metric

- 1 sac (4 lb) 1 sac (1.81 kg) [Signature Courge musquée de la moisson](#)
- 14 fl oz 414 mL Lait de coco (2 boîtes)
- ½ tasse 113 g Pâte de curry jaune thaïlandaise
- 2 ½ tasses 400 g Lentilles du Puy (vertes) ou lentilles Beluga (noires)
- 4 tasses 780 g Riz jasmin, cuit
- 16 tasses 1 kg Chou frisé, haché
- ½ tasse 125 mL Huile de canola, divisée
- 2 c. à c 11 g / 4.6 g Sel et poivre, divisés
- 4 lbs 2 kg Patate douce pelée et hachée (morceaux de 1 po/2,5 cm)
- 2 lbs 1 kg Champignons creminis, coupés en deux
- 4 4 4 avocats mûrs coupés en deux, dénoyautés et pelés (tranchés en 16 tranches chacun)
- 1 tasse 150 g Arachides grillées et hachées
- ⅓ tasse 53 g Coriandre fraîche, finement hachée
- 3 c. à s 35 g Piment rouge, épépiné, finement tranché

Directions

Nutrition Facts

1. Dans une grande casserole, mélanger la soupe, le lait de coco et la pâte de cari; amener à faible ébullition. Incorporer les lentilles. Faire cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Mettre de côté en attendant le service. (Rendement : 8 tasses/2 L)
2. Faire cuire le riz selon les instructions de l'emballage et mettre de côté en attendant le service. (Rendement : 4 tasses/1 L)
3. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Combiner le chou frisé, ¼ tasse (60 mL) d'huile et 1 c. à thé (5 mL) de sel et de poivre. Étaler sur une plaque à pâtisserie

tapissée de papier parchemin. Faire rôtir pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou frisé soit flétri et carbonisé par endroits.

4. Combiner les patates douces, 2 c. à soupe (30 mL) d'huile et $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 mL) de sel et de poivre. Étaler en une couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Faire rôtir pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres.
5. Combiner les champignons, les 2 c. à soupe (30 mL) d'huile restante et les $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 mL) de sel et de poivre restants. Étaler en une couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Faire rôtir pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
6. Dans un grand bol peu profond, répartir en sections.

Tips

Pour servir : Déposer $\frac{1}{2}$ tasse (125 mL) de lentilles et $\frac{1}{4}$ tasse (60 mL) de riz dans un bol de service. Garnir de 1 tasse (250 mL) de légumes rôtis, de 4 tranches d'avocat, de 1 c. à soupe (15 mL) d'arachides, de 1 c. à thé (5 mL) de coriandre et de $\frac{1}{4}$ c. à thé (1 mL) de piment.

Nutrition Facts

Per

Calories

Total Fat

Saturated Fat

+ Trans Fat

Cholesterol

Sodium

Total Carbohydrate

Sugars

Dietary Fibre

Protein

Potassium

Calcium

Iron