



CURRY AUX CÉRÉALES & LENTILLES EBLY® AUX ÉPINARDS ET CURCUMA
RECETTE

CURRY AUX CÉRÉALES & LENTILLES EBLY® AUX ÉPINARDS ET CURCUMA



TEMPS 35 min
INGRÉDIENTS 12 ingrédients
FAIT POUR 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 sachets de Céréales & lentilles EBLY®
- 200 g de pousses d'épinard
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de lait de coco
- Huile d'olive
- 2 c. à s. de concentré de tomates
- 1 citron vert
- 2 c. de pâte de curry vert ou rouge ou de curry moulu
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cumin
- Sel, poivre

ÉTAPES DE CUISSON

1. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans l'huile d'olive dans une cocotte en fonte (ou dans une sauteuse). Ajoutez les épices et mélangez bien. Versez le mélange de Céréales et lentilles EBLY®, ajoutez la pâte de curry, le concentré de tomates, le jus de citron et le lait de coco. Mélangez et ajoutez éventuellement un petit peu d'eau.
2. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les Céréales et lentilles soient tendres. Ajoutez les pousses d'épinard, mélangez et poursuivez la cuisson pendant quelques min encore. Servez !

Vous aimerez Aussi



CURRY THAÏ ROUGE DE BLÉ EBLY® ET CREVETTES

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

9 ingrédients



DAHL DE QUINOA & LENTILLES EBLY®

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients



PILAF DE CEREALES & LENTILLES EBLY®, CREVETTES & ASPERGES

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients

Source URL:

<https://www.ebly.fr/nos-recettes/curry-aux-cereales-et-lentilles-ebly-aux-epinards-et-curcuma>