

semaine du 6 octobre

petit panier

poivron
patate douce
chou chinois
oignon
potimarron



grand panier

poivron
patate douce
chou chinois
oignon
potimarron

dahl patate douce potimarron

Dans votre panier, il faut la moitié des patates douce, la moitié de la courge, en plus 1 oignon, de l'ail, environ 200gr de lentilles corail et 300ml de lait de coco, une boîte de tomate concassées. Dans une cocotte chauffez un peu d'huile d'olive avec l'oignon émincé et l'ail écrasée. Laissez dorer légèrement puis mettez les épices (curry, paprika) et mélangez 1 min. Ajoutez la patate douce et la courge coupés en petits cubes. Laissez colorer 2/3 min. Puis ajoutez les tomates avec le lait de coco et l'eau (400ml) Couvrez et laissez mijoter environ 10 min.

Enfin ajoutez les lentilles corail et laissez cuire une 15min et remuant de temps en temps. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau si nécessaire. Vous pouvez le manger avec du riz ou tout seul, bonne cuisine!