



4 pers.

40 min

# CURRY DE BLETTES

## Préparation



### Ingrédients



100 g de lentilles corail



700 g de blettes entières



2 c. à soupe d'huile d'olive



1 gousse d'ail



1 poignée de  
cacahuètes concassées



200 g de lait de coco



Curry



Gingembre



Coriandre



Sel et poivre

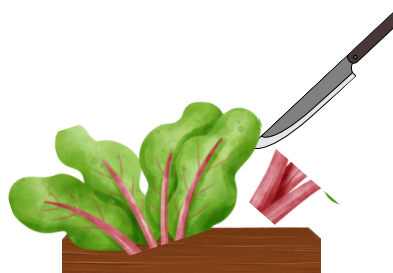
1

Faire chauffer l'huile et ajouter le curry, le gingembre en petits dés et les cacahuètes concassées.



2

Laver et couper les blettes en petits morceaux.



3

Faire revenir les blettes en ajoutant de l'eau si besoin.  
Verser le lait de coco, ajouter les lentilles corail préalablement rincées et continuer la cuisson 5 à 10 minutes.



4

Ajouter la coriandre, assaisonner et déguster.

