



Cari de lentilles et de courge

Cari

- 300 g (2 tasses) de cubes de courge Butternut pelée et les graines retirées
- 200 g (1 tasse) de lentilles vertes, rincées et égouttées
- 95 g (1/2 tasse) de lentilles rouges, rincées et égouttées
- 1 oignon, haché
- 1 piment jalapeño, épépiné et haché
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco
- 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement au chili
- 1 ml (1/4 c. à thé) de coriandre moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cumin moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de curcuma moulu

Garniture

- Yogourt nature, au goût
- Feuilles de coriandre, au goût

Cari

Dans le récipient de l'autocuiseur, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Couvrir et sélectionner la fonction légumineuse . Régler le temps de cuisson à 18 minutes.
Dépressuriser l'appareil manuellement pour ne pas surcuire la courge, puis retirer le couvercle.
Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.
Garniture

Au moment de servir, garnir le cari de yogourt et de coriandre. Accompagner de pains naans, si désiré.

Ricardo

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8559-cari-de-lentilles-et-de-courge-a-l-autocuiseur>