

Bol de cari de lentilles à la noix de coco

TOTAL TIME
85 min

PORTIONS
16



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.

PRÉPARÉ AVEC

Campbell's
SOUPES SIGNATURE

Signature Courge musquée de la moisson
CODE DE CAS 20538

Ingredients

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

Directions

- 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 ½ 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 ½ 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.