

Renouée du Japon au curry

Ingrédients

- 180 g de jeunes de jeunes pousses de renouée
- 150 g de lentilles rouges
- 1 patate douce
- 1 c. à s. de margarine
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de curry
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- 1 c. à s. de chili
- 45 g de noix de coco râpée

Préparation

- Verser les lentilles rouges préalablement rincées dans un poêlon et couvrir d'eau.
- Amener à ébullition et baisser le feu.
- Ajouter une patate douce coupée en tranches, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles et la patate soient tendres (environ 50 minutes). En cours de cuisson, ajouter si nécessaire de l'eau pour que les ingrédients restent immergés. Une fois la préparation cuite, drainer et écraser le mélange.
- Pendant ce temps, peler les pousses de renouée et les couper en dés. Les faire ensuite revenir dans 1 c. à s. de margarine pendant 30 secondes. Ajouter le miel, les épices, du sel et poursuivre la cuisson pendant 15 à 30 secondes supplémentaires. Ajouter ensuite les lentilles.
- Mettre le tout pendant 20 minutes dans un four à 200°C. Garnir avec la noix de coco et servir bien chaud.

