



DAL ÉPICÉ À L'AUBERGINE ET AUX PATATES DOUCES

Avec du riz et du yaourt



SYNERA BLANCO

Le Synera est un blanc catalan produit à partir du macabeu, un cépage local, avec un faible ajout de moscatel. Très parfumé, ce dernier s'accorde particulièrement bien avec les épices du dal.



Aubergine



Oignon rouge



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Patate douce



Cannelle



Cardamome moulu



Graines de moutarde



Curcuma



Lentilles corail



Menthe fraîche*



Épinards*



Yaourt entier*



Riz au pandan



Mini-pains pita

Total : 35 à 40 min. 5 Original

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Veggie

Inspiré de la cuisine indienne, ce dal est remarquablement garni d'aubergines savoureuses et de patates douces. Le dal est une préparation à base de légumineuses cuites avec des épices. Ici, la cannelle, la cardamome, le gingembre et les graines de moutarde font de cette recette un plat épicé et exotique contrebalancé par la fraîcheur du yaourt.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et casserole avec couvercle.
Recette de dal épicé à l'aubergine et aux patates douces : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Préchauffez le four à 180 degrés. Taillez l'**aubergine** en morceaux de 1 cm environ. Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épluchez le **gingembre** et émincez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Épluchez les **patates douces** et coupez-les en morceaux de 1 cm.



2 CUIRE L'AUBERGINE

Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la marmite à soupe et faites-y dorer les **dés d'aubergine** 4 à 6 minutes à feu moyen-doux (voir conseil). Pendant ce temps, préparez le bouillon. Réservez l'**aubergine** hors de la marmite.

★ CONSEIL

Il est important que l'aubergine brûle un peu : c'est justement sa petite croûte brune qui en rehausse le goût.



4 AJOUTER LES ÉPINARDS

Après 10 minutes de cuisson des lentilles, ajoutez l'**aubergine** et les **patates douces** à la marmite, puis poursuivez la cuisson 15 minutes à couvert. Pendant ce temps, hachez la **menthe** en fines lamelles (voir conseil) et déchiquetez les **épinards**. Lors des 5 dernières minutes de cuisson, retirez le couvercle, ajoutez les **épinards** à la marmite et laissez-les réduire en remuant. Assaisonnez avec 1 cs de **yaourt** par personne.



5 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, portez 200 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole pour le riz. Faites cuire le **riz** à couvert 12 à 15 minutes (voir conseil). Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, enfournez les **pains pita** 6 à 8 minutes.

★ CONSEIL

Pour faire des lamelles de taille égale facilement, disposez les feuilles de menthe l'une sur l'autre, enroulez-les dans le sens de la largeur et taillez le rouleau en lanières.



3 CUIRE LES LENTILLES

Ajoutez le reste d'huile de tournesol dans la même marmite, puis faites revenir l'**oignon rouge**, l'**ail**, le **gingembre** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez ensuite la **cannelle**, la **cardamome**, le **curcuma** et les **graines de moutarde**, puis poursuivez la cuisson 1 minute. Versez le bouillon, ajoutez les **lentilles** et laissez-les mijoter 10 minutes à couvert. .



6 SERVIR

Servez le **riz** sur des assiettes creuses, disposez le dal par-dessus et ajoutez du sel et du poivre si vous le souhaitez. Accompagnez le dal des **pains pita** et du reste de **yaourt** et garnissez-le avec la **menthe**.

★ CONSEIL

Attention : ce plat ne nécessite pas d'utiliser tout le riz du sachet.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Cannelle(cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cardamome moulue (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde (cc) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Curcuma (cc)	1	2	3	4	5	6
Lentilles corail (g)	25	50	75	100	125	150
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	7	14	21	28	35	42
Épinards (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Yaourt entier (ml) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Riz au pandan (g)	40	80	120	160	200	240
Mini-pains pita (pc) 1)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2552 / 610	369 / 88
Lipides total (g)	13	2
Dont saturés (g)	2,3	0,3
Glucides (g)	99	14
Dont sucres (g)	12,3	1,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	17	2
Sel (g)	3,7	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
23) Céliéri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 31 | 2017

