

Mijoté de poulet aux lentilles corail et aux épinards

Pour 4 à 5 personnes – préparation : 30 min – cuisson : 30 min

Il vous faudra :

- 200 g de lentilles corail
- 4 petits blancs de poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 carottes
- 1 patate douce
- 1 morceau de gingembre de 2 cm
- 1 càc de pâte de curry rouge
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 càc de curcuma
- 60 g de concentré de tomate
- 2 feuilles de laurier
- 20 cl de crème légère
- 400 ml de bouillon de légumes
- 150 g de pousses d'épinards
- sel, huile d'olive
- coriandre si vous aimez

Waiting For The Sun
par Christelle



Peler et émincer l'oignon. Peler et dégermer l'ail. Peler les carottes et la patate douce, et les couper en cubes ou en rondelles. Couper le poulet en cubes pas trop gros.

Verser un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon. Ajouter le cumin, le curcuma, puis l'ail haché et le gingembre râpé. Bien mélanger. Faire revenir 5 min sur feu doux.

Ajouter ensuite les carottes et la patate douce.

Ajouter le poulet en morceaux, et faire revenir 5 min.

Ajouter la pâte de curry et le concentré de tomates, verser les lentilles corail, mélanger puis ajouter le bouillon et la crème, et un peu de sel.

Couvrir et laisser mijoter 25 min. Au bout de 10 min, ajouter les épinards, mélanger et poursuivre la cuisson.

En fin de cuisson, vérifier que les lentilles sont tendres. Sinon, rajouter un peu d'eau et cuire encore 5 à 10 min.

Servir avec de la coriandre fraîche si vous aimez.

Waiting For the sun

<https://caladan09.fr/2025/03/04/mijote-de-poulet-aux-lentilles-corail-et-aux-epinards/>