

Lentil Curry with Yogurt Sauce

Servings: 6

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 cup uncooked brown or green lentils
- 2 (14.5 ounce) cans diced tomatoes, no salt added
- ½ teaspoon salt
- ½ cup plain low-fat yogurt
- 2 tablespoons oil
- ½ cup fresh cilantro, chopped
- 1 large onion, chopped
- 3 cups cooked rice
- 3 cloves garlic, minced
- Optional: 1 bay leaf
- 2 tablespoons curry powder

Instructions

STEP 1: Bring about 6 cups of water to a boil over high heat in a medium pot. Add the lentils and optional bay leaf. Reduce heat to medium-low and simmer until lentils are tender, about 20 minutes. Drain and mix in salt.

STEP 2: Heat oil in a large pan over medium heat. Add the onions and cook until soft, about 5 minutes. Stir in the garlic and curry powder. Cook for 30 seconds. Stir in the tomatoes with juice. Add the cooked lentils and simmer until thickened.

STEP 3: In a small bowl, combine the yogurt and cilantro. Spoon yogurt sauce on top.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh, soft herbs, use the stems, too. They have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Did You Know?** Lentils are an excellent source of plant-based protein and fiber.



Curry de lentilles à la sauce au yogourt

Portions: 6

Régime alimentaire: Végétarien et sans gluten

Ingrédients

- 1 tasse de lentilles brunes ou vertes non cuites
- ¼ cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 gros oignon, haché
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- 2 boîtes (14,5 onces) de tomates en dés, sans sel ajouté
- ½ tasse de yaourt nature allégé
- ½ tasse de coriandre fraîche, haché
- 3 tasses de riz cuit
- Facultatif : 1 feuille de laurier

Instructions

ÉTAPE 1 : Portez environ 6 tasses d'eau à ébullition à feu vif dans une casserole moyenne. Ajoutez les lentilles et la feuille de laurier (facultatif) Réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, environ 20 minutes. Égouttez et ajoutez le sel.

ÉTAPE 2 : Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Incorporez l'ail et le curry en poudre. Faites cuire pendant 30 secondes. Incorporez les tomates avec leur jus. Ajoutez les lentilles cuites et laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe.

ÉTAPE 3 : Dans un petit bol, mélangez le yaourt et la coriandre. Versez la sauce au yogourt sur le dessus.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges. Elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !
- **Le saviez-vous ?** Les lentilles sont une excellente source de protéines végétales et de fibres.



Par portion : 340 calories | 58 g de glucides | 6 g de sucre | 9 g de fibres | 7 g de lipides (1 g de lipides saturés)
| 13 g de protéines | 420 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes