

Curry de lentilles corail et courgettes, boulghour

Pour 4 personnes

200 g de lentilles corail
2 belles courgettes
1 carotte
1 oignon
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
50 cl de bouillon de poule bien parfumé (1 bouillon cube)
Sel et poivre

Poudre de curry :

1 bâton de cannelle
2 cuillères à café de graines de coriandre
2 cuillères à café de graines de cumin
2 cuillères à café de fenugrec
1 cuillère à café de graines de moutarde jaune
2 cuillères à café de curcuma en poudre
1 / 2 c. à c. de cardamome en poudre
4 clous de girofle

Accompagnement :

200 g de boulghour
Huile d'olive
Sel

Préparation de la poudre de curry.

Broyer grossièrement le bâton de cannelle dans un mortier.
Torréfier à feu doux les graines de cumin, de coriandre et de fenugrec, la cannelle et les clous de girofle dans une poêle antiadhésive. Laisser refroidir puis réduire le tout en poudre fine, à l'aide d'un moulin à café ou d'un mortier. Verser dans un bol, ajouter le curcuma et la cardamome, mélanger.

Préparation des légumes.

Laver les courgettes puis les découper en petits morceaux sans les éplucher.
Eplucher l'oignon et le hacher finement.
Eplucher la carotte et la découper en petits morceaux.
Laver les lentilles.

Préparation du curry.

Faire revenir la carotte et l'oignon dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajouter la poudre de curry, mélanger et laisser roussir légèrement. Ajouter les courgettes puis les lentilles, mélanger.
Mouiller avec le bouillon de volaille et laisser mijoter à couvert et à feu doux pendant 15 minutes environ. Assaisonner en fin de cuisson.

Préparation du boulghour.

Verser le boulghour dans une passoire et le laver soigneusement sous un filet d'eau froide. Le cuire à la vapeur durant une quinzaine de minutes environ. Le verser dans un saladier, ajouter un filet d'huile et saler.

Servir le tout bien chaud.