

Curry de légumes au yaourt frais



Ingrédients

- 300 g de yaourt nature Pur Natur
- 300 g de bouillon de légumes
- 100 g de lentilles vertes
- 400 g de patate douce
- 250 g de chou-fleur
- 200 g de carottes
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de pâte de curry rouge
- sel et poivre
- quelques c. à soupe d'huile végétale
- coriandre

Préparation

Faites blanchir les lentilles quelques minutes dans de l'eau salée et égouttez. Nettoyez les légumes et coupez-les grossièrement. Faites-les revenir dans un peu d'huile et ajoutez-y la pâte à curry. Laissez cuire le tout un moment puis ajoutez le yaourt et le bouillon. Laissez mijoter à couvert à feu doux. Ajoutez les lentilles tout à la fin. Assaisonnez lorsque tout est prêt et servez. Ajoutez éventuellement un peu de yaourt en plus et de la coriandre, en guise de touche finale.