



REPÈRES



Prép.

30min



Cuisson

40 min



Portion

250g

PRÉPARATION

1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.
- Désinfecter le matériel et le plan de travail suivant les protocoles.

2 Préparations préliminaires

- Laver et éplucher les oignons, l'ail, les patates douces et les carottes.
- Au cutter, hacher séparément les oignons et l'ail. Réserver.
- Au cutter, découper les carottes et les patates douces en cube d'environ 2cm de côté. Réserver.
- Réaliser le bouillon de légumes si possible à partir d'une garniture aromatique. Maintenir au chaud en attente d'utilisation

3 Réaliser le cari de carottes aux deux lentilles

- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon et l'ail ciselé et les faire suer.
- Ajouter le concentré de tomate, les épices, les lentilles vertes et corail, les patates douces et les carottes. Assaisonner et mélanger
- Mouiller avec le bouillon de légumes. Mélanger
- Laisser mijoter entre 15 et 20 minutes en fonction du temps de maintien en température ou du délai jusqu'au service.
- En fin de cuisson, hors du feu, ajouter le lait de coco et rectifier l'assaisonnement.

5 Dressage et astuces

- Le cari de carottes aux deux lentilles peut être servi avec le mélange riz et sarrasin ou uniquement avec du riz
- Les patates douces et les carottes peuvent être remplacés par des dés de butternut, d'une autre courge ou par d'autres légumes de saison. Penser à ajuster la taille des légumes et l'assaisonnement en fonction de leur temps de cuisson et de leur sucrosité.

DENRÉES/QUANTITÉS

Cari de carottes aux deux lentilles

Lentilles vertes sèches .....	3 kg
Lentilles corail .....	1 Kg
Huile .....	1 L
Concentré de tomates .....	300 g
Oignons .....	2 kg
Ail .....	250 g
Carottes .....	3 kg
Patates douces .....	5 kg
Bouillon de légumes .....	12 L
Lait de coco .....	5 L
Epices pour Chili .....	100 g
Curcuma .....	20 g
Cumin moulu .....	20 g
Coriandre moulue .....	20 g
Sel .....	15 g
Poivre .....	7 g