

Poêlée de lentilles corail, courgette, tofu au garam masala

Pour : 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

250 gr de lentilles corail
200 gr de tofu (si possible fumé)
2 courgettes (600 gr)
1 carotte
1 oignon
1 à 2 gousse d'ail
1,5 cuillère à soupe de garam masala
1,5 cuillère à soupe de curcuma
2 cuillère à soupe de moutarde
huile d'olive
sel, poivre

Faites cuire les lentilles corail en suivant les instructions de votre paquet (généralement, c'est 15 minutes dans de l'eau bouillante)

Lavez et coupez la courgette en rondelles fines. Hachez l'oignon et la carotte. Coupez le tofu en dés.

Faites chauffer 1 à 2 cuillères à soupe d'huile, puis faites y revenir ail, oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide. Ajoutez les épices et faites torréfier 2-3 minutes.

Ajoutez les courgettes, faites les cuire à feu vif 3-4 minutes, puis baissez et laissez cuire à feu moyen une dizaine de minutes.

Une fois les courgettes cuites, ajoutez le tofu, les lentilles, la moutarde, sel, poivre et mélangez le tout pour bien enrober des épices. Laissez encore 2-3 minutes sur le feu pour finir la cuisson, et servez.

