

# LE CURRY VÉGÉTARIEN DE YOTAM OTTOLENGHI

## La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/curry-vegetarien/>

Un curry délicieux aux multiples saveurs équilibrées, avec des lentilles et légumes, un curry qui me ferait (presque) devenir végétarien !

Chef : Yotam Ottolenghi

Temps de préparation : 10 Minutes

Temps de cuisson : 30 Minutes

Difficulté : Niveau Intermediaire

Cuisine : Cuisine Indienne

Plats : Plat De Curry, Plat Salé, Plat Végétarien,

## Ingrédients

### Pour 4 personnes

1 Oignon

1 cuillère à soupe de Poudre de Curry

1/4 cuillère à café de Piments Rouges en flocons

2 Gousses d'Ail

20 grammes de Gingembre Frais

150 grammes de Lentilles Rouges

400 grammes de Tomates

400 grammes de Tomates Fraiches ou en boite

25 grammes de Feuilles de Coriandre

25 grammes de Feuilles de Coriandre Avec les tiges

600 grammes d'Eau

600 grammes d'Eau 60 Centilitres/600 Millilitres

1 pincée de Sel

1 pincée de Poivre

1 pincée de Sucre

400 grammes de Lait de Coco

400 grammes de Lait de Coco 40 Centilitres/400 Millilitres

### Pour 6 personnes

1,5 Oignons

1,5 cuillères à soupe de Poudre de Curry

## LE CURRY VÉGÉTARIEN DE YOTAM OTTOLENGHI

0,4 cuillère à café de Piments Rouges en flocons  
3 Gousses d'Ail  
30 grammes de Gingembre Frais  
225 grammes de Lentilles Rouges  
600 grammes de Tomates  
600 grammes de Tomates Fraiches ou en boite  
37,5 grammes de Feuilles de Coriandre  
37,5 grammes de Feuilles de Coriandre Avec les tiges  
900 grammes d'Eau  
900 grammes d'Eau 90 Centilitres/900 Millilitres  
1 pincée de Sel  
1 pincée de Poivre  
1 pincée de Sucre  
600 grammes de Lait de Coco  
600 grammes de Lait de Coco 60 Centilitres/600 Millilitres

### **Pour 3 personnes**

3/4 Oignon  
3/4 cuillère à soupe de Poudre de Curry  
0,1 cuillère à café de Piments Rouges en flocons  
1,5 Gousses d'Ail  
15 grammes de Gingembre Frais  
112,5 grammes de Lentilles Rouges  
300 grammes de Tomates  
300 grammes de Tomates Fraiches ou en boite  
18,7 grammes de Feuilles de Coriandre  
18,7 grammes de Feuilles de Coriandre Avec les tiges  
450 grammes d'Eau  
450 grammes d'Eau 45 Centilitres/450 Millilitres  
1 pincée de Sel  
1 pincée de Poivre  
1 pincée de Sucre  
300 grammes de Lait de Coco  
300 grammes de Lait de Coco 30 Centilitres/300 Millilitres

### **Pour 2 personnes**

1/2 Oignon  
1/2 cuillère à soupe de Poudre de Curry  
1/8 cuillère à café de Piments Rouges en flocons  
1 Gousse d'Ail  
10 grammes de Gingembre Frais  
75 grammes de Lentilles Rouges

## LE CURRY VÉGÉTARIEN DE YOTAM OTTOLENGHI

200 grammes de Tomates  
200 grammes de Tomates Fraiches ou en boite  
12,5 grammes de Feuilles de Coriandre  
12,5 grammes de Feuilles de Coriandre Avec les tiges  
300 grammes d'Eau  
300 grammes d'Eau 30 Centilitres/300 Millilitres  
1 pincée de Sel  
1 pincée de Poivre  
1 pincée de Sucre  
200 grammes de Lait de Coco  
200 grammes de Lait de Coco 20 Centilitres/200 Millilitres

### Instructions

Pour cette cuisson, on va utiliser une sauteuse. Le mieux, c'est une sauteuse à fond épais, afin de cuire en diffusant une bonne chaleur

J'utilise une sauteuse "Le Creuset" à fond épais en fonte. Pour acheter en ligne, c'est ICI

1. Eplucher, et émincer l'Oignon (1)
2. Faire revenir dans un peu d'huile végétale
3. Verser la Poudre de Curry (1 c. à soupe), faire revenir quelques instants, et ajouter les Piments Rouges en flocons (1/4 c. à café)
4. Si vous n'aimez pas les épices "piquantes", oubliez les Piments Rouges en flocons !
5. Ajouter un peu d'Eau, remuer
6. Eplucher, émincer les Gousses d'Ail (2) (J'utilise une microplane)
7. Pour le Gingembre Frais (20 g) : Raper la peau avec une cuillère (éviter l'éplucheur) et émincer/grater avec une rape
8. Verser les Lentilles Rouges (150 g) et remuer
9. Cuire 1 minute
10. Pour les Tomates (400 g), on doit les monder pour ne pas avoir de peau dans le curry : On a déjà vu la technique ICI
11. Faire chauffer de l'eau en casserole
12. Inciser une croix avec un couteau
13. Plonger les Tomates (400 g) quelques secondes dans l'eau bouillante, jusqu'à ce que la peau commence à se détacher, puis sortir les tomates de l'eau
14. J'utilise une écumoire araignée : Pour acheter en ligne, c'est ICI
15. Eplucher la peau
16. Laisser refroidir à température ambiante
17. Émincer les tomates mondées et ajouter au plat
18. Verser l'Eau (600 g ou 60 Centilitres/600 Millilitres), remuer

## LE CURRY VÉGÉTARIEN DE YOTAM OTTOLENGHI

19. Pour les Feuilles de Coriandre (25 g), couper les tiges (qui contiennent plus de saveur que les feuilles), et émincer très finement ces tiges, puis verser dans la sauteuse
20. On réserve les feuilles pour la décoration finale
21. Assaisonner avec le Sel (1 pincée), le Poivre (1 pincée), ajouter le Sucre (1 pincée)
22. Remuer, couvrir
23. Réduire le feu puis cuire à frémissement
24. Cuire à feu doux pendant 20 minutes
25. Fouetter le Lait de Coco (400 g ou 40 Centilitres/400 Millilitres) : On peut utiliser soit un robot (genre Kitchen Aid) ou également un batteur électrique
26. Après cuisson, goûter et ajuster l'assaisonnement
27. Garder un peu de Lait de Coco pour la déco, et verser le reste dans la sauteuse
28. Mélanger et cuire quelques minutes

### **Pour un velouté**

29. Vous pouvez vous arrêter à ce stade et servir. Personnellement, je trouve la texture trop "liquide", et afin de transformer la texture ce curry en "velouté" (ce qui me paraît plus élégant à servir), je vous propose de terminer comme suit (ce que Yotam n'a pas indiqué, ceci est ma propre modification):
30. Prélever 1/4 à 1/3 du curry et verser dans un mini robot (hachoir électrique), puis broyer. (On peut utiliser soit un blender, ou un robot à lame ou également un mixeur plongeant)
31. Reverser dans le curry, et mélanger. Ainsi, la texture devient plus "veloutée", et je trouve le plat y gagne en qualité. Vous aurez encore assez de morceaux de lentilles entières, ce qui est important également