

Asperges sautées et lentilles corail au curry

Bonjour à toutes et tous

Je hâte légèrement mon planning de publication pour partager avec vous ce qui devrait être « LA » bonne découverte recette de ce printemps 2024. Et aussi une bonne démonstration qu'il n'y a pas besoin de cuisiner compliqué pour se régaler.

Depuis la mi-année dernière, j'enchaîne les déplacements professionnels en semaine. Cela a (fortement) impacté l'organisation des repas et m'a conduit à renouer (fortement) avec le batch-cooking du dimanche matin. Lors de ces sessions, légumes (voire fruits) de saison sont joyeusement cuisinés et mis à disposition pour la future semaine. Au démarrage de la saison des [asperges](#) (débutant mi Avril dans le Sud), les asperges sautées « à associer avec n'importe quoi » qui sont passées dans la cuisine.

C'est en me retrouvant un soir avec un reste d'*asperges sautées* et un reste de *lentilles au curry* que j'ai découvert qu'*asperges + lentilles corail au curry*, est un combo magique du printemps. Le premier apporte une note végétale et forte, le deuxième de la douceur et le curry relève très agréablement les deux. Depuis cette découverte, le batch-cook des lentilles et des asperges est (presque) un incontournable et je me régale (presque) chaque semaine.

Je voulais donc partager cette idée d'*asperges sautées lentilles au curry* avec vous, au cas où vous cherchez un plat facile et de saison. Cela pourra peut être vous inspirer pour votre quotidien. Bonne journée !

- ASPERGES SAUTÉES -
ET LENTILLES AU CURRY



Asperges sautées et lentilles au curry



Une recette d'asperges sautées lentilles corail au curry, un plat végétarien printanier et facile à préparer, parfait pour se régaler

Saison de la recette : Mi-Avril – Mi Juin

Pour 4 personnes :

Pour les asperges sautées

- 1 à 2 bottes d'asperges (environ 800g)
- 3 oignons doux
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pour les lentilles au curry :

- 250 g de lentilles corail
- 2 cuillérées à soupe de curcuma en poudre ((rase))
- 1 cuillérée à soupe de curry en poudre ((rases))
- 1 cuillérée à café de cannelle moulue
- 1 gousse d'ail
- sel (poivre)

Étape 1 : Préparation des asperges sautés

1. Lavez les asperges et égouttez. Retirez le talon s'il est dur puis épluchez les à l'aide d'un économe. Coupez en tronçons de 3-4 cm de long.
2. Lavez les oignons, retirez les racines et émincez grossièrement.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle puis ajoutez les asperges et les oignons. Laissez à feu vif 4-5 minutes en remuant régulièrement (jusqu'à ce que les asperges colorent). Couvrez et baissez à feu moyen. Laissez cuire jusqu'à consistance désirée (environ 20 min pour fondant, 15 min pour encore un peu croquant, cf.1).
4. Maintenez au chaud jusqu'au service

Étape 2 : Préparation des lentilles.

1. . Rincez les lentilles corail, placez-les dans une casserole et couvrez d'eau. Épluchez l'ail, écrasez à l'aide d'un couteaux et ajoutez aux lentilles.
2. Portez l'eau à ébullition et faites cuire les lentilles environ 8 minutes à couvert.
3. A l'issue de ce temps, ajoutez les épices, sel, poivre, découvrez et laissez finir de cuire (encore 7-8 min). Maintenez au chaud jusqu'au service, en vérifiant qu'il y a toujours un peu d'eau dans la casserole.
4. Servez lentilles au curry et asperges sautées ensemble.

- (1) Durées à titre indicatif, cela va dépendre de la taille de vos asperges et de votre feu. Vérifiez lors de la cuisson
- Batch-cooking : Conservez asperges et lentilles à part, pendant 2 à 3 jours.

Plat principal, Végétarien
Végétarienne
asperges sautées lentilles

Découvrez aussi

D'autres recettes végétariennes printanières :

- [Clafoutis de fèves](#)
- [Asperges rôties façon mimosa](#)
- [Salade de petits pois, roquette, fraise](#)



© Au Fil du Thym

Clafoutis fèves menthe
