

Curry de lentilles blondes aux poivrons multicolores et au lait de coco¹



Stérilisation 2h00 à 100°

6 weck "Quadro" de 795 ml et 4 "Corolle" de 370 ml

Ingrédients pour le curry de lentilles

- 1 kg de lentilles blondes
- 3 poivrons verts
- 3 poivrons rouges
- 2 poivrons orange
- 1 poivron jaune
- 4 piments verts
- 2 grosses tomates concassées
- 2 gros oignons (rouge/blanc) ciselés
- 5 gousses d'ail ciselées
- 4 bottes de coriandre hachée
- 160 centilitres de lait de coco
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 cuillères rases de curry indien
- 2 cuillères à soupe de sel de l'Himalaya
- 1 cuillère à rase de poivre
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- 1 douzaine de filaments de safran

Ingrédients pour la marinade de poivrons

- Huile d'olive
- Gousses d'ail finement émincées.
- 1 branche de romarin, quelques feuilles de laurier et 1 branche de thym.
- 1 cuillère à café de baies roses.
- 1 cuillère à café de graines de coriandre.
- Fleur de sel au poivre de Sichuan

Préparation des poivrons en marinade

- Préchauffer le four à 200° mode grill.
- Recouvrir la plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- Couper les poivrons en 2 dans le sens de la longueur.
- Retirer les pédoncules, les filaments blancs et les graines.
- Disposer les demi-poivrons faces coupées vers le bas sur le papier sulfurisé. Enfourner.
- Laisser cuire jusqu'à ce que la peau des poivrons cloque et noircissent, environ 20 à 25 minutes.
- Les sortir du four et les déposer dans un plat recouvert d'un film alimentaire.
- Une fois refroidis, peler les poivrons et les tailler en lanières.
- Éplucher les gousses d'ail et les ciseler en lamelles très fines.
- Dans un grand plat, disposer les lanières de poivrons et recouvrir avec la marinade.
- Placer au réfrigérateur pendant 24 heures.

Préparation du curry

- Blanchir les lentilles pendant 10 minutes. Les égoutter et les réserver.
- Éplucher et ciseler les oignons.
- Égoutter les poivrons marinés et les débarrasser des graines et aromates.*
- Faire suer les oignons dans l'huile d'olive à feu doux. Ils ne doivent pas brunir.
- Ajouter l'ail ciselé quand les oignons sont translucides et cuire quelques minutes.
- Ajouter dans l'ordre les lentilles, les poivrons coupés en lanières, le curry, les tomates concassées et le lait de coco.
- Mélanger entre chaque ajout d'ingrédients.
- Faire infuser les filaments de safran dans un fond d'eau.
- Saler. Poivrer.
- Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes en remuant souvent.
- Ajouter l'infusion de safran et la coriandre hachée juste avant la mise en bocal.
- Avant la mise en bocal, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Ce type de préparation explose, ne pas trop remplir les bocaux.
- Procéder au traitement thermique à 100° pendant 2h00.

* Conserver l'huile et les aromates pour agrémenter d'autres plats.

