

# CURRY AUX LUPINS

## Ingredients

- 30 ML D'HUILE D'OLIVE
- 400G LUPINS
- 1 POT DE TOMATE FRITO
- QUELQUES AMANDES
- 500G DE POMMES DE TERRE
- 1 CAC DE CUMIN
- 1 CAC DE MOUTARDE
- 1/2 OIGNON, ÉMINCÉ
- 1 CAC GINGEMBRE
- 1 POT DE PÂTE DE CURRY



## Préparation

1. CUIRE LES POMMES DE TERRE DANS DE L'EAU PENDANT 20 MINUTES. LE COUPER EN MORCEAUX.
2. METTRE LA MOITIÉ DE L'HUILE D'OLIVE DANS UNE CASSEROLE À FEU MOYEN. AJOUTER LE CUMIN ET LA MOUTARDE ET MÉLANGER. AJOUTER LE GINGEMBRE ET FAIRE SAUTER PENDANT QUELQUES SECONDES, AJOUTER LES OIGNONS ET CUIRE ENVIRON 3 MINUTES.
3. AJOUTER LES POMMES DE TERRE ET FAIRE SAUTER PENDANT QUELQUES MINUTES. AJOUTER LE RESTE D'HUILE D'OLIVE ET FAIRE CUIRE JUSQU'À CE QUE LES POMMES DE TERRE GRILLENENT LÉGÈREMENT.
4. AJOUTER LES LUPINS, LES ÉPICES, SALER. MÉLANGER ET CUIRE 5 MINUTES. AJOUTER LES TOMATES, REMUER ET LAISSER CUIRE 5 MINUTES SUPPLÉMENTAIRES.
5. DRESSER ET DÉPOSER LES AMANDES.
6. BON APPÉTIT !



4 PERS.



40MN

La recette vidéo

