



*Temps de préparation : 10 MIN*

*Temps de cuisson : 1 H 20 MIN*

*Portions : 4*

## *Ingrédients :*

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 kg (2 lb) de bœuf à ragoût
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
- 500 ml (2 tasses) d'oignons, coupés en dés
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 1 boîte (796 ml/28 oz) de tomates entières avec leur jus
- 1 bouteille (341 ml) de Cari Jaune à la Noix de Coco VH<sup>®</sup>
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de lentilles, égouttées
- 750 ml (3 tasses) de bébés épinards

## *Étapes :*

### *Préparation*

**1. Faire chauffer dans un chaudron à feu moyen et cuire le bœuf jusqu'à ce qu'il soit bien doré, pendant environ 15 minutes. Retirer le bœuf du chaudron et réserver.**



# Bœuf et lentilles au cari

***2. Ajouter la pâte de tomates et les oignons dans le chaudron, mélanger et faire cuire pendant 5 minutes.***

***3. Ajouter le bœuf, l'eau, les tomates et la Cari Jaune à la Noix de Coco VH®. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 60 minutes.***

***4. Retirer le couvercle, ajouter les lentilles et les épinards, puis continuer la cuisson pendant 5 autres minutes. Servir avec des pommes de terre bouillies ou du pain croûté.***

***Conseils :***

***Cette recette est également délicieuse avec la Poulet Tikka Masala VH®.***

***Ce plat peut être préparé dans une mijoteuse.***