

Dahl de lentilles corail et lait de coco

- **Ingrédients Pour 5 portions :**

250g de lentilles corail
5 carottes moyennes
1 oignon jaune
200ml de concassé de tomate
200ml de lait de coco
300ml de bouillon de légumes
1 c à soupe de concentré de tomate
2 c à café de curry
1 c à café de curcuma
½ c à café de gingembre en poudre
Sel / poivre / ail
15ml d'huile d'olive



- **Etapas de réalisation :**

Découper en rondelles les carottes et émincer l'oignon

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive

Ajouter les épices et mélanger bien, faire cuire 3/4min

Ajouter les carottes, bien mélanger, laisser cuire 5 min

Ajouter les lentilles, le bouillon, le lait de coco, la tomate concassée et le concentré de tomate

Bien mélanger, laisser cuire à feu doux 20 / 30 min,

Mélanger de temps en temps pour ne pas que ça accroche, rajouter de l'eau si besoin

Une fois la cuisson des lentilles et des carottes terminée, assaisonner (sel poivre).

Servir avec du riz par exemple ou un (Cheese) Naan

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion			
P	L	G	Kcal
7	11	16	203

Recette facile : 45 min

Recette
équilibrée