

Dahl de *lentilles corail* au lait de coco



25 min
PRÉPARATION

3
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Végétarien

Protéines végétales

Réconfortant

Ingrédients

- ♦ **200 g** de lentilles corail
- ♦ **400 ml** de lait de coco
- ♦ **1** oignon
- ♦ **2** gousses d'ail
- ♦ **1 c. à soupe** de curry / curcuma / gingembre
- ♦ **1 boîte** de tomates concassées
- ♦ Coriandre fraîche, sel

Préparation

- 1** Fais revenir l'oignon émincé et l'ail dans un peu d'huile. Ajoute les épices, laisse parfumer 1 min.
- 2** Ajoute les lentilles rincées, les tomates et le lait de coco. Mélange bien.
- 3** Laisse mijoter 18-20 min à feu doux, jusqu'à ce que les lentilles soient fondantes. Ajoute un peu d'eau si besoin.
- 4** Rectifie l'assaisonnement, parseme de coriandre. Sers avec du riz basmati.

POURQUOI ÇA MARCHE

Les lentilles sont une source de protéines végétales et de fibres qui rassasient longtemps. Un plat 100% végétal, crémeux et généreux, qui prouve qu'on n'a pas besoin de viande pour faire un vrai repas nourrissant. ♦