



Dahl de lentilles corail



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes



Difficulté



Nombre de parts :

2 parts



PRÉPARATION

1. Peler et découper en fines lamelles la carotte, émincer très finement l'oignon.
2. Rincer les lentilles corail.
3. Les verser dans une casserole, les recouvrir de deux fois leur volume en eau, ajouter l'oignon, la carotte, le concentré de tomate, le bouillon cube et les épices.
4. Laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes, il ne doit presque plus rester d'eau.
5. Pendant ce temps, faire cuire le quinoa 15 minutes dans un grand volume d'eau.
6. Faire cuire la courgette à la vapeur ou à la poêle.
7. Il ne reste plus qu'à servir les lentilles, le quinoa et les morceaux de courgette, saupoudrer de persil finement ciselé.

INGRÉDIENTS

100 g de lentilles corail
½ oignon
½ carotte
1 cs de concentré de tomate
1 cs de gingembre en poudre
1 cs de curcuma
1 cs de curry
½ bouillon cube de légumes
1 courgette
100 g de quinoa
Persil
Sel et poivre

ASTUCES

Vous pouvez remplacer la courgette par un autre légume de saison.

Pour un côté plus crémeux, ajoutez une cuillère à soupe de fromage blanc ou de crème cuisine végétale.

POUR 1 PART
511 kcal

