



# Purée dahl de lentilles corail



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes



Difficulté



Nombre de parts :

4 gourdes



## INGRÉDIENTS

200 g de lentilles corail

250 g de carottes

100 g de riz rond

2 cs de lait de coco

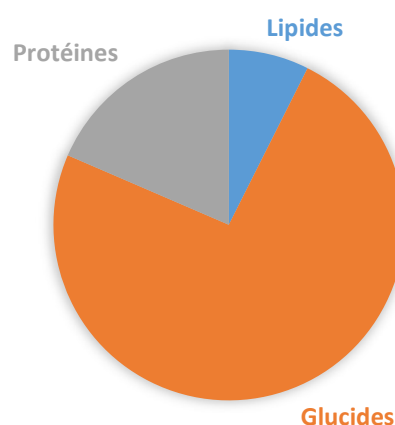
1 cc de curry

Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Faire cuire les lentilles corail dans trois fois leur volume d'eau pendant 10 minutes.
2. Faire cuire le riz comme indiqué sur l'emballage.
3. Éplucher et couper en morceaux les carottes, les faire cuire à l'eau ou à la vapeur.
4. Dans le bol de votre mixeur, verser tous les ingrédients cuits, le lait de coco et les épices.
5. Puis mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et homogène.
6. Votre purée est prête.

**POUR 1 GOURDE**  
**117 kcal**



## ASTUCES

Vous pouvez remplacer le lait de coco par un yaourt ou de la crème fraîche épaisse.

La purée peut être congelée ou placée dans des gourdes réutilisables.