



# Dahl de lentilles corail

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les lentilles corail sont riches en **protéines** et en **fer**. Des arguments de taille pour un aliment à intégrer dans un régime végétarien ! Une portion de 100g de lentilles corail cuites couvre par ailleurs 10% des besoins quotidiens en **vitamine B9**.

Une vitamine qui joue un rôle essentiel dans la production du **matériel génétique** et de **nouvelles cellules**. Elle est particulièrement importante, de ce fait, durant **l'enfance**, **l'adolescence** et la **grossesse**.

Pour : 4 personnes

Temps : 30 min

## INGRÉDIENTS

- 300g de lentilles corail
  - 50cl de lait de coco
  - 200g de tomates concassées en conserve
  - 1/2 oignon jaune
  - 2 gousses d'ail
  - 1 càc de pâte de curry rouge
  - 1 càc d'huile d'olive
  - Cumin, curcuma, sel et poivre
  - Coriandre fraîche (facultatif)
1. Pelez et hachez l'oignon et l'ail.
  2. Dans une casserole, les faire revenir dans l'huile.
  3. Ajoutez les lentilles, le lait de coco, les tomates concassées, la pâte de curry et les épices.
  4. Mélangez et laissez mijoter 20 à 25min à feu moyen jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Ajoutez un peu d'eau si besoin.
  5. Parsemez de coriandre fraîche ciselée et servez avec du riz, un pain naan, ou savourez tel quel !

## MENU

Intégrez cette recette dans un menu complet et équilibré :

- **Entrée** : Salade de chou rouge, mâche, carottes râpée et vinaigrette
- **Plat principal** : Dahl de lentilles corail et pain naan
- **Dessert** : Yaourt nature, raisin blanc, cannelle et miel
- **A côté** : De l'eau



GALERIE PHOTOS

