



DÉFI ALIMENTATION



DAHL DE LENTILLES CORAIL



6 personnes



20' préparation et 30' cuisson



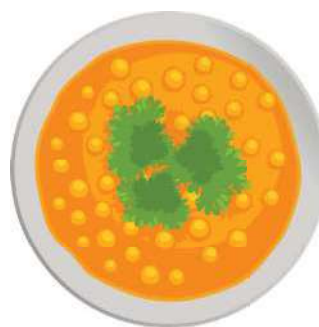
Coût* : 3,8 €
soit 0,63€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pulpe de tomate
- 200 g de lentilles corail
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-c de chaque : cumin, curry, curcuma, paprika
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 5 cm de gingembre frais
- 500 ml d'eau
- sel et poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Plat très riche en fibres, en fer, en phosphore et en magnésium. Équilibré en acides aminés en association avec le riz.



LA PRÉPARATION

Faire chauffer l'huile dans une cocotte ou une grande casserole. **Ajouter** les épices et **faire revenir** pendant une minute.

Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et **faire sauter** quelques minutes. **Verser** un peu d'eau si l'ensemble colle au fond, et **mélanger**.

Rincer abondamment les lentilles corail sous l'eau froide. **Incorporer** les lentilles corail, la pulpe de tomate, l'eau, puis **porter** le tout à ébullition. **Réduire** le feu et **laisser mijoter** pendant environ 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient ramollies tout en conservant un peu de texture.

Saler, poivrer.

Servir chaud accompagné de riz pour un plat complet, équilibré et rassasiant !

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte