

DHAL DE LENTILLES CORAIL ÉPINARDS ET COURGETTES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de lentille corail, sèche
- 1 unité moyenne d'oignon
- 15 grammes de gingembre, racine crue
- 1 courgette
- 1 unité moyenne de carotte, crue
- 1 boîte moyenne de tomate, pulpe, appertisée [400 g]
- 10 grammes de curry rouge 1CS
- 1 verre de lait de coco ou Crème de coco [200 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de coco ou huile d'olive
- 5 grammes de curcuma, 1CC
- 100 grammes de coriandre, fraîche
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 10 grammes de jus de citron vert, pur jus
- 250 grammes d'épinard, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Emincer l'oignon. Hacher le gingembre. Couper la carotte en fine rondelle et la courgette en petits dés. 2. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile de coco. Faire revenir l'oignon et le gingembre 3. Ajouter le curcuma, le curry, les tomates, les dés de courgettes et les carottes. Remuer. 4. Ajouter les lentilles corail et recouvrir du lait de coco. Laisser mijoter pendant 30 mn. Rajouter les épinards. 5. Ajuster l'assaisonnement avec le sel et le poivre à votre convenance. Vous pouvez ajouter quelques gouttes de citron vert et parsemer de coriandre au moment de déguster accompagné de riz basmati.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [458 g]	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	580 kcal	29 %
LIPIDES	3 g	14 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	44 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	30 mg	137 mg	6 %
GLUCIDES	17 g	77 g	26 %
SUCRES	2 g	8 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	18 g	71 %
PROTÉINES	6 g	27 g	—