

Dahl lentilles corail



30 minutes



180/portion



4 personnes



Végétarien
Rassasiant
IG bas

Ingrédients



250g de lentilles corail



4 carottes



1 gousse d'ail haché



2 càs de concentré de tomates



25cl de lait de coco



1 càs de curcuma



1 càs de cumin



1 càc de gingembre moulu

Étapes

Éplucher les carottes et les découper en rondelles.

Dans une casserole. Verser les lentilles corail et les recouvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes environ. L'eau doit avoir disparue. Réserver.

Colorer l'ail haché dans un grande poêle avec un peu d'huile d'olive. 1 minute suffit.

Ajouter les légumes, les épices, le concentré de tomates et le lait de coco.

Laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes environ.

Plus qu'à ajouter les lentilles et mélanger délicatement.