

Re-
Set!

DAHL DE LENTILLES CORAIL

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

350G DE LENTILLES CORAIL
½ BOITE DE TOMATES CONCASSÉES
75ML DE LAIT DE COCO
200G D'ÉPINARDS EN BRANCHE
2 CUILLÈRES À CAFÉ DE CURCUMA
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE GARAM MASSALA
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CUMIN
½ CUILLÈRE À CAFÉ DE CORIANDRE MOULUE
1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES BIO
75 ML D'EAU
½ CITRON JAUNE
1 OIGNON JAUNE
1 GOUSSE D'AIL
GINGEMBRE FRAIS
HUILE DE COLZA

POUR LE RIZ

350G DE RIZ THAÏ PARFUMÉ
EAU

PRÉPARATION

- Laver abondamment les lentilles corail. Égoutter.
- Laver les épinards.
- Éplucher et émincer finement l'oignon.
- Éplucher et hacher l'ail.
- Hacher le gingembre.
- Faire le bouillon : porter l'eau à ébullition avec le cube.
- Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile.
- Ajouter l'ail, le gingembre et les épices.
- Remuer sans cesse pendant 1 à 2 minutes.
- Ajouter les lentilles. Remuer.
- Ajouter les tomates concassées, le lait de coco et le bouillon
- Bien mélanger et laisser mijoter à feu doux pendant une vingtaine de minutes.
- Penser à remuer régulièrement.
- Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet.
- Stopper la cuisson à l'eau froide. Réserver.
- En fin de cuisson (5 minutes avant environ) ajouter le jus du citron et les épinards.
- Bien mélanger.
- Servir le dahl avec le riz.



DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 621g - 653 Kcal

Glucides : 103,5g dont Sucres : 6,3g,
Lipides : 12,9g dont AG Saturés : 3,8g,
Protéines : 30,9g, Sel : 1g, Calcium :
1,7mg, Fer : 5,7mg Fibres : 16,1g

