



DAHL DE LENTILLES CORAIL ÉPINARDS ET RIZ THAÏ

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

300G DE LENTILLES
CORAIL ROUGES
400G DE TOMATES
CONCASSÉES
200G D'ÉPINARDS
BRANCHES
50ML DE LAIT DE COCO
½ CITRON JAUNE
1,5 OIGNON JAUNE
1 GOUSSE D'AIL

2CC DE GINGEMBRE
MOULU
CUMIN MOULU
CORIANDRE
GARAM MASSALA
HUILE DE COLZA
50ML DE BOUILLON
DE LÉGUMES
250G DE RIZ THAÏ
GROS SEL

PRÉPARATION

- Laver les épinards et le citron.
- Éplucher l'oignon et l'ail. Émincer l'oignon.
- Rincer et égoutter les lentilles corail.
- Faire suer les oignons dans une sauteuse sans les laisser colorer.
- Ajouter l'ail préalablement haché, le gingembre et les épices.
- Laisser cuire quelques instants et ajouter les lentilles, les tomates concassées, le lait de coco et le bouillon de légumes.
- Bien mélanger et laisser mijoter à feu doux en remuant régulièrement.
- En fin de cuisson, ajouter le jus du citron jaune ainsi que les épinards.
- Bien mélanger.
- Pendant la cuisson des lentilles, faire cuire le riz en suivant les instructions indiquées sur le paquet.
- Servir le dahl de lentilles avec un peu de riz.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 622g - 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, Fibres : 16,1g, Fer : 5,7mg

