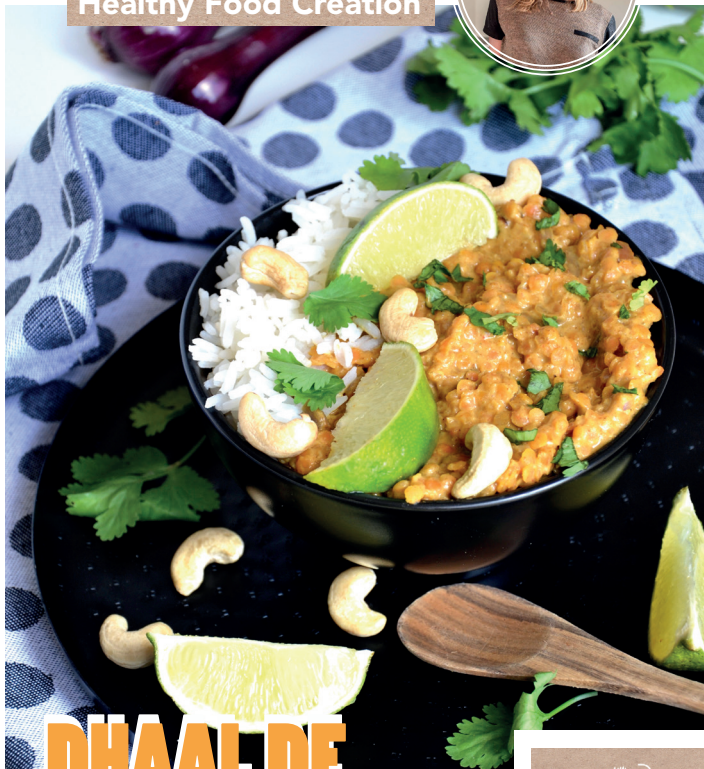


En collab'avec Lucie de

Healthy Food Création



DHAAL DE LENTILLES CORAIL

À découvrir en vidéo !



LE MARCHÉ
DE LÉOPOLD

MAGASIN BIO



Ici, la recette
en VIDÉO !



DHAAL DE LENTILLES CORAIL

- 80g de riz thaï
- 150g de lentilles corail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 oignon + 1 gousse d'ail
- 1 càs de curry
- 1 càc de paprika
- De l'huile végétale pour la cuisson (au choix)
- 350ml de lait de coco
- De la coriandre fraîche
- Sel, poivre
- 1 citron
- Quelques noix de cajou

-
-
- Faire cuire le riz dans une casserole d'eau.
 - Déposer les lentilles dans une casserole et les recouvrir d'eau.
 - Ajouter le bouillon de légumes une fois l'eau chaude.
 - Pendant ce temps, émincer l'ail et l'oignon.
 - Chauffer une grande poêle à feu doux avec un filet d'huile.
 - Faire blanchir l'oignon émincé 1 à 2 minutes, ajouter l'ail et laisser de nouveau 1 minute.
 - Ajouter les épices : le curry et le paprika.
 - Déglacer en ajoutant le lait de coco puis ajouter les lentilles corail.
 - Une fois la cuisson terminée, ciseler de la coriandre fraîche, saler, poivrer. Ajouter quelques noix de cajou et des tranches de citron.