

DAHL DE LENTILLES CORAIL



MGP



Pour 4
personnes



INGRÉDIENTS

Ingrédients de base

200g de lentilles corail
200g de carottes
100g de courgettes
100g d'épinards frais
100g d'oignons
2 gousses d'ail
2cm de gingembre frais
200 ml de lait de coco
400g de tomates concassées
500ml de bouillon de légumes
10g d'huile d'olive

Assaisonnement

Sel, poivre
1 cc de curcuma
1cc de cumin
1cc de coriandre moulue
1cc de piment (en option)

Accompagnement

280g de riz basmati

Energie : **2397 kcal** > 599 kcal / pers
Fibres : **86,32 g** > 21,58 g / pers

Protéines : **73,99 g** > 18,5 g / pers
Lipides : **52,7 g** > 13,18 g / pers
Glucides : **351 g** > 87,32 g / pers

CONSEIL MENU ÉQUILIBRÉ EN COMPLÉMENT

Entrée : Crudités en salade (au choix en fonction de la saison)

Dessert : Yaourt nature

PRÉPARATION



Préparation des ingrédients

1. Couper les carottes et les courgettes en petits dés.
2. Hacher l'oignon et l'ail.
3. Râper le gingembre.
4. Rincer les lentilles et les épinards

Cuissons :

1. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre avec l'huile d'olive, jusqu'à ce que le mélange devienne translucide.
2. Ajouter les épices, mélanger et laisser chauffer le tout pendant 1 minute.
3. Ajouter les carottes, les courgettes, les lentilles, les tomates concassées et le bouillon de légumes. Mélanger.

Mijotage :

1. Laisser mijoter l'ensemble pendant 20 à 25 minutes à feu doux.
2. Remuer régulièrement et ajouter de l'eau si nécessaire.
3. En parallèle, faire cuire le riz.

Assemblage :

1. Une fois que le tout est bien cuit, ajouter le lait de coco et les épinards.
2. Assaisonner avec le sel, le poivre et le piment si vous le souhaitez.
3. Laisser cuire le tout 5 minutes.

Finition : Dans une assiette creuse, positionner le riz et le Dahl. Servir chaud.

ASTUCES

- 1** – C'est un plat végétarien. L'association des légumineuses (les lentilles) avec les féculents (le riz) permet par complémentarité de former au moment de la digestion des protéines d'origines végétales.
- 2** – Vous pouvez utiliser des épinards surgelés. Pour cela, réduisez les quantités de moitié (ils sont plus lourds que les épinards frais une fois pesés).
- 3** – Pensez à bien rincer les lentilles avant la cuisson afin d'éliminer l'amidon présent. Cela permet d'éviter que le plat ne soit trop pâteux. De même, il est recommandé de ne saler qu'en fin de cuisson. Le sel ralentit la cuisson des lentilles.