



Curry de lentilles corail au blanc de poulet

 En deux mots :

Un plat complet si on y rajoute du riz en accompagnement. Rapide et simple à réaliser, parfait pour un pique nique ou bien à emporter au boulot dans une lunchbox pour que un repas goûteux et sain. Parce que bien manger c'est important.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 2 brin de coriandre
- ▶ 0,25 pincée de poivre noir
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 5 g de gingembre
- ▶ 1 cuillère à café de pâte de curry jaune
- ▶ 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 0,5 gousse d'ail
- ▶ 10 cl de lait de coco ou crème de coco
- ▶ 100 g de tomate, pulpe
- ▶ 100 g de carotte
- ▶ 1 quart d'oignon
- ▶ 80 g de lentille corail
- ▶ 100 g de blanc de poulet

Instructions

Peler et émincer l'oignon.

Peler l'ail et le gingembre frais et les écraser à l'aide d'un presse ail.

Peler et couper la carotte en fins bâtonnets.

Couper le blanc de poulet en dés pas trop gros.

Mettre à mariner les morceaux de poulet avec l'oignon émincé, l'ail et le gingembre écrasé, la pâte de curry jaune et l'huile d'olive pendant une heure environ (étape qui peut être évitée en cas de manque de temps).

Faire revenir à feu vif dans une casserole les morceaux de poulet marinés et les bâtonnets de carottes en les saisissant rapidement 5 minutes environ, réserver (ne pas oublier de remuer pour éviter que le fond de la casserole accroche).

Ajouter la pulpe de tomate, les lentilles corail et couvrir d'eau froide entre 1 à 2cm au dessus des lentilles corail.

Laisser cuire à feu doux pendant 12 à 15 minutes en surveillant l'évaporation de l'eau (il n'est normalement pas nécessaire d'en rajouter).

Ajouter le lait de coco, augmenter le feu, laisser cuire encore 2 à 3 minutes.

Rectifier l'assaisonnement et parsemer de coriandre ciselée.

Accompagnement :

A accompagner par un riz basmati ou à manger seul

Astuces :

Il est possible de remplacer la pâte de curry par du curry en poudre tout comme le gingembre frais par du

gingembre en poudre



Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.