



Curry de lentilles corail

 En deux mots :

Un curry en version végétarienne végan, tout simple et super rapide à réaliser. Les lentilles apportent les protéines et des fibres alors que les vitamines et les fibres sont amenées par les légumes.

Un plat équilibré pour se faire plaisir en mangeant sainement.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 60 g de lentille corail, sèche
- ▶ 1 quart d'oignon, cru
- ▶ 60 g de carotte
- ▶ 1 pièce de tomate
- ▶ 5 cl de lait de coco ou crème de coco
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 0,25 cuillère à café de curry
- ▶ 5 g de gingembre, racine crue
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre noir
- ▶ 1 brin de coriandre

Instructions

Peler et émincer l'oignon, réserver.

Peler et couper les carottes en fins bâtonnets, réserver.

Laver et couper la tomate en dés, réserver.

Mélanger les légumes taillés.

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

Mettre à mariner les bâtonnets de carottes avec l'oignon émincé, l'ail et le gingembre écrasé, le curry 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 5 minutes dans une sauteuse l'ensemble des éléments mis à mariner pour saisir rapidement.

Ajouter les lentilles corail et l'eau froide (entre 2,5 et 3 volumes d'eau non salée pour 1 volume de lentilles).

Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes environ.

Ajouter le lait de coco, rectifier l'assaisonnement et parsemer de coriandre ciselée.

Accompagnement :

A accompagner avec un riz basmati

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.