

Curry de lentilles corail : Le plein d'énergie en 20 minutes

Pourquoi ce plat est excellent pour votre santé

- Riche en protéines végétales pour une satiété durable.
- Source importante de fibres pour favoriser une digestion saine.
- Faible indice glycémique pour maintenir une énergie stable tout au long de la journée.
- Naturellement sans gluten et adapté aux régimes végétariens.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200g de lentilles corail
- 1 boîte de lait de coco (400ml)
- 400g de tomates concassées
- 1 oignon jaune émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de poudre de curry
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et coriandre fraîche pour le service

Étapes de préparation

- Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive dans une sauteuse jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez la poudre de curry et mélangez pendant 1 minute pour libérer les arômes.
- Incorporez les lentilles corail préalablement rincées, les tomates concassées et le lait de coco.
- Laissez mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Assaisonnez selon vos goûts et parsemez de coriandre fraîche avant de servir.

Astuces pour varier les plaisirs

- Ajoutez une poignée d'épinards frais en fin de cuisson pour un apport supplémentaire en fer.
- Servez accompagné de riz complet ou de quinoa pour un repas complet.
- Ajoutez un filet de jus de citron vert au moment de servir pour rehausser les saveurs épicées.