



## Dhal de lentilles corail aux poireaux

### Préparation : 40 min

Pour 4 personnes

Ingrédients (bio) :

- 1 verre de lentilles corail
  - 1 beau poireau (ou 2 petits)
  - 2 oignons
  - 2 gousses d'ail
  - quelques feuilles d'épinards
  - 1 morceau de gingembre
  - 1 morceau de curcuma
  - 1 bocal de tomates pelées
  - 1 CàS de noix de coco
  - 1 CàC de curry
  - 1 jus de citron
  - Sel, poivre
  - Huile d'olive
  - 
  - Accompagnement : riz de Camargue complet ou semi-complet
1. Dans un wok ou poêle à bord large, faire revenir les épices (gingembre, curcuma et curry) dans un peu d'huile d'olive.
  2. Mettre la noix de coco à tremper dans un grand verre d'eau chaude.
  3. Ajouter les oignons et les gousses d'ail ciselés et bien remuer.
  4. Ajouter le poireau émincé, saler, poivrer. Verser l'eau de coco avec la noix de coco et laisser cuire à couvert à feu doux pendant une quinzaine de minutes. Remuer de temps en temps.
  5. Ajouter les tomates pelées émincées, les épinards et les lentilles corail. Bien mélanger et couvrir. Cuire à couvert à feu doux pendant une douzaine de minutes. Une fois les lentilles cuites, ajouter le jus de citron et servir avec une portion de riz.

Une recette à personnaliser et à adapter aux légumes de saison : présenté ici avec des poireaux, vous pouvez préparer votre dhal avec épinards, carottes, brocolis, patate douce, chou chinois ...

Avantage santé : riche en protéines végétales, en fibres, en vitamines et minéraux.

