

# Dahl indien aux lentilles corail, lait de coco et curry

Retrouvez toutes les recettes de Marielle sur notre blog de cuisine : [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)



15 minutes



20 minutes



6 personnes

## INGRÉDIENTS

- 120 g de lentilles corail
- 40 cl de lait de coco
- 1 gros oignon
- 200 g de carottes
- huile d'olive
- ½ c à c rase de mélange 4 épices
- 2 c à c de poudre de curry
- 1 poignée de noix de cajou\*
- persil ou coriandre
- 300 g de riz thaï trio trois couleurs

\*peut contenir des allergènes

1. Éplucher les carottes, les couper en dés et les réserver.
2. Émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive, puis ajouter les épices. Lorsque les oignons sont dorés, ajouter les dés de carottes et faire revenir le tout !
3. Laver les lentilles corail, les égoutter, puis les incorporer aux légumes.
4. Verser le lait de coco, mélanger et cuire 15 à 20 minutes à feu très doux. Ajouter un verre d'eau si nécessaire !
5. Au moment de servir, ciseler les aromates et concasser les noix de cajou.
6. Servir avec un riz thaï trio trois couleurs !



**FENOUIL SARGÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
02 43 81 87 71

**FENOUIL UNIVERSITÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
02 43 88 36 70

**FENOUIL RÉPUBLIQUE**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
02 85 29 15 80

**FENOUIL ATLANTIDES**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
6 avenue d'Haouza  
02 85 29 29 69

**FENOUIL ANTARÈS**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Giratoire de César  
02 43 78 93 82

**biocoop**

Le Fenouil



@fenouilbiocoop