

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



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
- 1/2 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