LENTILLES CORAIL

Sa MAJESTÉ la GRAINE
roulement bien cultivée en Berry

6 mn

60g/ pers

RICHE en PROTEINES et FIBRES

CONSEILS DE PRÉPARATION

1 volume de lentilles + 3 volumes d'eau bouillante

6 minutes feu moyen

Egouttez, assaisonnez c'est prêt !

Dégustez-les chaudes en accompagnement, en velouté, en dhal ou froides en salade, en houmous. Elles se marient à merveille avec les légumes oranges, le curry et le lait de coco...

IDÉE RECETTE x4

Lentilles corail à l'indienne

250g de lentilles corail, 1 oignon, 1 boite de 400g de concassé de tomates, 200ml de lait de coco, 10g de cumin, 10g de curcuma, 1 c à s d'huile d'olive, poivre, sel et eau.

Dans un faitout ou une poêle à large bord, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile, ajouter ensuite le cumin et le curcuma.
Après imprégnation des épices à l'oignon, ajouter les lentilles corail ainsi que les tomates concassées et le lait de coco.
Bien recouvrir la préparation avec de l'eau et faire cuire 6mn (contrôler la cuisson des lentilles avant l'arrêt de la cuisson).