



La Recette du mois de Octobre 2023

Dahl de lentilles corail au curry



La recette

Dahl de lentilles corail au curry

- 1) Avec l'aide de tes parents, verses les lentilles corail dans un grand volume d'eau et fais-les cuire pendant 10 à 15 minutes.
- 2) Pendant ce temps, pèles et éminces finement l'oignon avec tes parents. Fais chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et fais dorer l'oignon émincé.
- 3) Ajoutes la tomate et l'ail préalablement coupé en dés et haché. Laisse cuire la tomate, l'ail et l'oignon.
- 4) Ajoutes ensuite les lentilles corail cuites à l'eau puis le lait de coco. Incorpore le curry et laisse mijoter pendant 10 minutes. Rectifie l'assaisonnement en sel et en poivre.
- 5) Dresse le Dahl de lentilles corail dans un bol puis ajoutes le persil ciselé pour la décoration.

C'est prêt, tu peux déguster !



Octobre 2023



Ingrédients :

pour 8 portions environ

- 200g de lentilles corail
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de curry
- 170ml de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Persil ciselé
- Sel et Poivre



M R S
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES



Suis l'astuce du Chef Dragon :

Pour plus de gourmandise tu peux également servir le Dahl de lentilles corail avec du riz blanc cuit façon créole.

