

Lentilles de curry à l'indienne



Plat végétarien

Temps de
préparation

15
minutes

Temps de
refroidissement

30
minutes

Nombre de
couverts

2
pers.

Recommandé pour :

Personnes actives

Végétariens

Ingédients

120g de mix de riz indien Natur'Inov
50g de lentilles corail Natur'Inov
200g de carottes bio
100g d'oignons bio
20g de Noix de cajou Natur'Inov
250ml de lait de coco bio
Epices : curry jaune, curry rouge, pili-pili,
curcuma, sel et poivre

Instructions

Cuire les lentilles durant 10 minutes. Hacher l'ail, couper les oignons et les carottes en petits dès. Faire chauffer une cuillère à soupe de lait de coco dans une poêle et y faire revenir les petits oignons. Ajouter les carottes et 1/2 verre d'eau chaude. A part, dans une casserole, faire chauffer de l'eau pour cuire le mix de riz. Lorsque tout l'eau s'est évaporée, ajouter le lait de coco et les épices. Ajouter les lentilles cuites et égoutées à la crème. Remonter le tout sur une assiette. Hacher les noix de cajou, en parsemer sur le plat.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)

590
calories

27,3 de lipides

16 de protéines

71,2 de glucides

9,3 de fibres

Micronutriments présents en plus
grandes quantités :

- Magnésium
- Phosphore

nutrition
by natur'inov