nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

DAHL DE LENTILLES CORAIL ET POULET

20 minutes
50 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de lentille corail, sèche
- 50 grammes de patate douce, crue
- 30 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 gramme de coriandre, fraiche

MODE DE PRÉPARATION

1° 1. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans une poêle dans l'huile d'olive. 2. Épluchez les carottes et la patate douce. Coupez-les en petits dés. Faites-les revenir dans la poêle. 3. Rincez les lentilles corail à l'eau claire (on peut aussi les faire tremper 10 minutes pour réduire le temps de cuisson). Ajoutez-les dans la préparation précédente en couvrant avec de l'eau. Mélangez. Couvrez. 4. Faites cuire à feu moyen en mélangeant régulièrement. 5. Quand l'eau est presque absorbée, ajoutez 1/4 de litre d'eau, la crème de coco, le curry en poudre, le sel et le poivre. Couvrez et faites cuire à feu moyen en remuant régulièrement. 6. Quand l'eau est absorbée (il faut environ 30 minutes de cuisson), le dhal est prêt. 7. Ajoutez les dés de poulet cuit et régalez-vous ! Ce n'est pas du tout obligatoire, le dhal peut très bien être servi en plat végétarien !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (413 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	318 kcal	16 %
PROTÉINES	9 g	39 g	78 %
GLUCIDES	12 g	50 g	19 %
SUCRES	3 g	14 g	16 %
LIPIDES	4 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	16 g	62 %
SODIUM	45 mg	185 mg	8 %