



CURRY DE LENTILLES AUX POIVRONS

 5 minutes 35 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de lentille verte, sèche (Copie)
- 800 grammes de poivron rouge, cru
- 1 verre de lait de coco ou Crème de coco (250 g)
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 10 grammes de curry, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les lentilles dans une cocotte avec 60 cl d'eau 25 min à compter de l'ébullition.
- 2° Coupez les poivrons en lamelles. Ajoutez-les dans la cocotte avec le lait de coco et le curry. Mélangez et faites cuire 5 min supplémentaires. Salez, poivrez.
- 3° Ajoutez la coriandre coupée aux ciseaux et dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (328 g)	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	384 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	19 g	37 %
GLUCIDES	12 g	41 g	16 %
SUCRES	4 g	12 g	13 %
LIPIDES	4 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	11 g	53 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	18 g	72 %
SODIUM	10 mg	34 mg	1 %