



LENTILLES CORAIL AU CURRY - COOKEO

 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de lentille corail, sèche (Copie)
- 2 portions grandes de tomate, crue (300 g)
- 10 grammes de curry, poudre
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez, épépinez et coupez la tomate en petits dés. Rincez et laissez égoutter les lentilles.
- 2° Épluchez puis hachez l'oignon et l'ail au couteau sur une planche puis versez dans la cuve de votre Cookeo.
- 3° Faites-les dorer avec l'huile sur le mode « dorer » / le temps du préchauffage en remuant constamment.
- 4° Ajoutez les dés de tomates, les lentilles et le curry. Recouvrez d'eau, salez, poivrez, et lancez la cuisson sur le mode « cuisson sous pression » / 5 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (196 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	235 kcal	12 %
PROTÉINES	9 g	18 g	37 %
GLUCIDES	17 g	33 g	13 %
SUCRES	3 g	5 g	6 %
LIPIDES	3 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	13 g	50 %
SODIUM	14 mg	27 mg	1 %