Justine
Diététicien · 629505150

DAHL DE LENTILLES CORAIL

1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de lentille corail, sèche (Copie)
- 70 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 30 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 3 grammes de curry, poudre
- 1 unité moyenne de carotte, crue (100 g)
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru (185 g)
- 50 grammes de patate douce, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Coupez tous vos légumes en petits dés. 2. Faites chauffer l'hulie d'olive et ajoutez l'ail et les carottes. Laissez cuire 5 minutes puis ajouter les poi- vrons et les lentilles. 3. Ajoutez 25 cl d'eau et laissez cuire à feu moyen durant 5 minutes. 4. Ajoutez-y le poulet préalablement coupé en morceaux, ainsi que le curry. 5. Laissez cuire jusqu'à évaporation de l'eau puis ajoutez la crème de coco. 6. Salez, poivrez et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (471 g)	% AR
ÉNERGIE	102 kcal	481 kcal	24 %
PROTÉINES	8 g	37 g	74 %
GLUCIDES	11 g	51 g	20 %
SUCRES	3 g	15 g	16 %
LIPIDES	3 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	20 g	81 %
SODIUM	24 mg	114 mg	5 %