

## 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

- 1° Coupez tous vos légumes en petits dés. 2. Faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez l'ail et les carottes. Laissez cuire 5 minutes puis ajouter les poivrons 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 %