



DAHL DE LENTILLES CORAIL ET PATATE DOUCE

Ce plat complet est végétarien et faible en calories. Vous pouvez le servir avec un peu de riz. N'oubliez pas la salade ou les crudités.

 15 minutes 45 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 200 grammes de lentille corail, sèche
- 400 grammes de patate douce, crue
- 200 grammes de tomate, crue
- 1 verre de lait de coco ou Crème de coco (120 g)
- 1 verre d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- Du curry
- Une pincée de gingembre, poudre
- 5 grammes de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Émincez l'oignon et l'ail finement.
- 2° Faites chauffer un poêle (type wok) avec l'huile d'olive.
- 3° Ajouter l'oignon, l'ail émincé et faites cuire quelques minutes en remuant.
- 4° Ajoutez le lait de coco petit à petit en remuant puis les épices en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5° Versez alors l'eau, les tomates, les lentilles et les dés de patate douce.
- 6° Baissez le feu dès lors que le dahl frémit.
- 7° Couvrez et laissez mijoter à feu moyen / doux pendant environ 30 minutes. (Remuez régulièrement et ajoutez de l'eau si besoin).
- 8° En fin de cuisson, versez le jus de citron et mélangez délicatement quelques secondes.
- 9° Servez chaud avec de la coriandre ou du persil plat ciselé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (331 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 64 kcal | 211 kcal | 11 % |
| PROTÉINES | 5 g | 17 g | 35 % |
| GLUCIDES | 15 g | 48 g | 19 % |
| SUCRES | 3 g | 11 g | 12 % |
| LIPIDES | 4 g | 12 g | 17 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 6 g | 30 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 4 g | 13 g | 52 % |
| SODIUM | 23 mg | 75 mg | 3 % |