



DAHL DE POIS CASSÉS

Une recette végétarienne, à servir avec du riz et des légumes croquants.

 15 minutes 1 heure et 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- Du curry
- Du curcuma
- Du cumin
- 3 grammes de coriandre, fraîche
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde [25 g]
- 1 gros oignon jaune
- 250 grammes de pois cassés

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez les carottes. Épluchez ail, oignons et carottes puis hachez les finement. Rincez les pois cassés.
- 2° Dans une casserole large, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites revenir les légumes jusqu'à ce que l'oignon soit translucides. Ajoutez les épices et laissez cuire 2 - 3 minutes.
- 3° Ajoutez les pois cassés, couvrez d'eau, couvrez la casserole, puis faites cuire à ébullition pendant 45 minutes à 1 heure (en fonction que vous le souhaitez croquant ou fondant). Vérifiez de temps en temps qu'il y a toujours de l'eau dans la casserole, ajoutez-en si besoin.
- 4° Ajoutez la moutarde, sel, poivre, mélangez. Servez bien chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (147 g)	% AR
ÉNERGIE	185 kcal	271 kcal	14 %
PROTÉINES	11 g	16 g	31 %
GLUCIDES	30 g	45 g	17 %
SUCRES	4 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	11 g	16 g	65 %
SODIUM	98 mg	143 mg	6 %