

# DAHL DE LENTILLES CORAIL

## POUR 4 PERSONNES

- 400g de lentilles corail
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 500ml de coulis de tomates
- 200ml de lait de coco
- 7 c à s de jus de citron
- Curcuma en poudre
- 2 c à c de garam masala
- 2 c à c de gingembre moulu
- Huile d'olive
- Sel poivre

- > Eplucher l'oignon et l'émincer
- > Faire chauffer 3 c à s d'huile d'olive dans un fait tout et y faire revenir l'oignon
- > Ajouter la gousse d'ail pressée
- > Laisser à feu doux
- > Ajouter ensuite les lentilles corail, le curcuma puis verser 600ml d'eau
- > Couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu très doux
- > Ajouter les épices, le coulis de tomates, le lait de coco et laisser mijoter encore 15 minutes
- > En fin de cuisson saler et ajouter le jus de citron

**BON APPETIT**



## DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste  
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER\\_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 [contact@dachermadiet.com](mailto:contact@dachermadiet.com)

 06.59.32.25.22

