



Recette Curry de lentilles corail et légumes



INGRÉDIENTS : POUR 4 PERSONNES

- 120g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 C. à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 gousses d'ail
- curry
- 1 tomate
- ½ poivron
- 1 carotte
- 1 bulbe de fenouil
- 4 petits piments oiseau
- coriandre fraîche

PRÉPARATION :

Rincer les lentilles corail.
Emincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile avec l'ail.
Ajouter le curry et mélanger.
Ajouter les légumes coupés en petits morceaux, les piments oiseau et les lentilles corail.
Recouvrir d'eau (1 à 2 cm au-dessus du mélange).
Cuisson à couvert, sur feu doux durant 15 minutes.
Retirer les piments oiseaux.
Servir de coriandre fraîche émincée.
Pour en faire un repas végétarien, y associer du quinoa ou du riz.