

Dahl de lentilles corail : L'alternative gourmande aux féculents

Pourquoi remplacer les féculents par les lentilles corail ?

- Index glycémique bas pour une énergie durable sans pic d'insuline.
- Richesse exceptionnelle en protéines végétales et en fibres pour la satiété.
- Apport important en fer et en magnésium pour le tonus quotidien.
- Texture fondante qui remplace idéalement le riz ou les pâtes dans vos assiettes.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250g de lentilles corail sèches
- 400ml de lait de coco (ou bouillon de légumes)
- 1 oignon jaune émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou d'olive
- 1 cuillère à café de curcuma, 1 de cumin et 1 de gingembre frais râpé
- Sel, poivre et coriandre fraîche pour le service

Étapes de préparation

- Rincez abondamment les lentilles corail sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Faites revenir l'oignon et l'ail dans une sauteuse avec l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez les épices et laissez chauffer 1 minute pour libérer les arômes.
- Versez les lentilles et le lait de coco (ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour couvrir).
- Laissez mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- Assaisonnez à votre convenance et parsemez de coriandre fraîche avant de servir.

Astuces pour varier les plaisirs

- Ajoutez des légumes de saison comme des épinards frais ou des dés de courge en fin de cuisson.
- Pour plus de croquant, parsemez le plat d'amandes effilées ou de graines de courge grillées.

- Servez avec un filet de jus de citron vert pour apporter une touche de fraîcheur acidulée.
- Ce plat se conserve parfaitement 3 jours au réfrigérateur et peut être congelé.