

# Lentilles corail au curry - Inde

## Tomate, ail, oignon, herbes, piments, crème de coco



Lentilles et merguez !

**Ingrédients** – Convives : 2 – Prépa. : 10 min – Cuisson : Ebullition 10 min couvert, petit feu



1 verre de lentilles



Tomate en cubes



1 oignon ciselé



Huile d'olive



Piment Espelette



2 càc de curry



2 gousses d'ail



Herbes Provence



Crème de coco



Poivre et sel

## Préparation

1. Eplucher et ciseler oignon et ail. Réserver séparément.
2. Tremper les lentilles corail 5 min dans de l'eau froide, remuer, égoutter. Réserver.
3. Dans une poêle avec 4 càs d'huile d'olive, faire revenir oignon 3 min, rajouter l'ail 2 min.
4. Rajouter la tomate en dés (ou une boîte de concassées en hiver)
5. Rajouter 1 càc de piment d'Espelette, 2 càc de curry, poivre du moulin et sel.
6. Rajouter les lentilles corail et 1 càs d'herbes. Couvrir d'eau et remuer.
7. Porter à ébullition puis couvrir 10 min en réduisant le feu.
8. Vérifier la cuisson pour ne pas que les lentilles deviennent de la purée. (Cuisson rapide)
9. Verser la casserole dans un plat de service. Rajouter 20 cl crème de coco, remuer, servir.

Avec : ½ verre de riz et une salade ou jambon blanc revenu à la poêle 2\*2 min (sans le riz !)

\* \* \* 28 juin 2023 \* \* \*