

Curry de lentilles

Ingrédients pour 2 personnes

- 70g de lentilles corail
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 brique de lait de coco (200mL)
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry
- 10cL d'eau
- Sel et poivre
- Selon les goûts : coriandre ou persil frais



Préparation

- Coupez l'ail en petits morceaux.
- Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen. Faites revenir l'ail.
- Rincez les lentilles et versez les dans la casserole avec le lait de coco, l'eau et le curry. Mélangez.
- Couvrez la casserole et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes, en mélangeant de temps en temps.
- Ajoutez une pincée de sel et du poivre à la préparation. (Vous pouvez ajouter la coriandre ou le persil)
- Servez chaud.



Servez avec des féculents (riz, semoule, quinoa, boulghour, etc.).