



# DAHL DE LENTILLES CORAIL

## IDÉE DE MENU

Pointes d'asperges et vinaigrette à l'huile de noix

Dahl de lentille corail  
Riz basmati

Coupe de fraises

## POUR CHANGER

Les lentilles peuvent être remplacées par des crevettes ou des morceaux de blanc de poulet

## POUR UN MEILLEUR CONFORT DIGESTIF

Les oignons et l'ail sont facultatifs. Frais, ils sont généralement plus digestes.

La cardamome est une épice plus douce que le cumin. Le gingembre est facultatif. Il peut être utilisé en poudre en petite quantité

Une partie du lait de coco peut être remplacée par de l'eau



## POUR 4 PERSONNES

- Faire cuire les lentilles corail dans de l'eau froide pendant 20min.
- Pendant ce temps, émincer l'oignon, les gousses d'ail dégermées et le gingembre frais.
- Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans huile de tournesol. Laisser cuire à feu doux 5 à 10min, sans coloration.
- Ajouter les épices et continuer à remuer. Verser les tomates concassées et laisser mijoter 5min de nouveau.
- Ajouter le lait de coco et laisser cuire à couvert pendant encore 5 min.
- Assaisonner selon votre goût et votre tolérance digestive.

- 200g de lentilles corail
- 150ml de lait de coco
- 1 petite boîte de tomates pelées et concassées
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 gros oignon \*
- 2 gousses d'ail dégermées \*
- 1 petit morceau de gingembre frais \*
- EPICES :  
cumin en grain ou moulu, curcuma, cardamome
- Coriandre fraîche\*

→ Servir bien chaud sur du riz basmati par exemple. De la coriandre fraîche peut être ajoutée, ainsi que du jus de citron vert.

*Le dahl est en ragoût donc il ne craint pas une cuisson longue et douce. Il sera encore meilleur le lendemain !*

## CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

- Permanences nutrition téléphoniques tous les mardis de 14h à 18h
- [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)

- FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION
- Sur le site Internet de l'afa

- LIVRE « Bien manger avec ma MICI »
- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

- DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT