

# Curry de Lentilles Corail et Quinoa : Recette à Index Glycémique Bas

---

## Pourquoi cette recette ?

- Les lentilles corail sont riches en protéines végétales et en fibres, favorisant une satiété durable.
- Le quinoa est une pseudo-céréale à index glycémique bas, idéale pour éviter les pics d'insuline.
- Un plat complet, végétarien et naturellement sans gluten, parfait pour un déjeuner équilibré.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 150g de quinoa
- 150g de lentilles corail
- 1 oignon jaune émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 400ml de lait de coco (sans sucres ajoutés)
- 500ml de bouillon de légumes (faible en sel)
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Coriandre fraîche pour le service

## Instructions de préparation

- Rincez abondamment les lentilles corail et le quinoa sous l'eau froide à l'aide d'une passoire fine.
- Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez le curry et le curcuma, puis mélangez pendant 1 minute pour libérer les arômes.
- Incorporez les lentilles et le quinoa, puis versez le bouillon de légumes et le lait de coco.
- Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et les lentilles tendres.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud, parsemé de coriandre fraîche.

## Conseils pour optimiser l'Index Glycémique

- Veillez à ne pas trop cuire les lentilles : une texture 'al dente' permet de maintenir un index glycémique plus bas.
- Accompagnez ce plat d'une portion de légumes verts croquants (épinards frais, brocolis vapeur) pour augmenter l'apport en fibres.
- Privilégiez le lait de coco en conserve sans additifs ni sucres ajoutés pour éviter les variations glycémiques inutiles.