

Curry de Lentilles Corail : Une Source d'Énergie Durable

Pourquoi choisir les lentilles corail ?

- Les lentilles corail sont classées parmi les sucres lents (glucides complexes) grâce à leur index glycémique bas.
- Elles assurent une libération progressive de l'énergie tout au long de la journée.
- Riches en fibres et en protéines végétales, elles favorisent la satiété et une bonne digestion.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250g de lentilles corail sèches
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 400ml de lait de coco
- 400g de tomates concassées (en conserve ou fraîches)
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 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.
- 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, les tomates concassées et le lait de coco.
- Laissez mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Assaisonnez selon votre goût et servez chaud, parsemé de coriandre fraîche.

Conseils de dégustation

- Accompagnez ce plat d'une portion de riz complet pour varier les sources de sucres lents.
- Ajoutez quelques légumes croquants (épinards frais ou petits pois) en fin de cuisson pour plus de vitamines.

- Ce plat se conserve parfaitement 3 jours au réfrigérateur et peut être réchauffé facilement.