



TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min - **TEMPS DE CUISSON** : 30 min



INGRÉDIENTS : 4 PERS.

- 160 g de lentilles vertes bio (ou lentilles corail)
- ½ petite boîte de concentré de tomates
- 40 g de beurre
- 1 oignon bio
- 250 g de carottes bio
- 250 g de chou-fleur bio
- 0,2 L de bouillon de légumes
- Curry

1. Mettre les lentilles à tremper 2h dans un grand volume d'eau froide.
2. Préparer les légumes : laver les carottes, les éplucher (si vous préférez) et les couper en rondelles. Séparer les fleurettes du chou-fleur et les laver.
3. Dans une cocotte en fonte, faire revenir l'oignon avec le beurre et le curry.
4. Pendant ce temps, préparer le bouillon de légumes.
5. Ajouter les légumes, les faire suer une minute puis mouiller avec le bouillon de légumes chaud.
6. Ajouter le concentré de tomates puis ajouter les lentilles.
7. Cuire jusqu'à parfaite cuisson, saler et poivrer à la fin de la cuisson à votre convenance.

A servir chaud !

Comme en Inde, vous pouvez accompagner le dahl de riz et le parsemer de coriandre.

Scannez
le QR Code pour
voir la vidéo
"carotte"

