

Curry de lentilles corail et épinards : Le plein d'énergie en 20 minutes

Pourquoi ce plat est excellent pour votre santé

- Riche en protéines végétales pour une satiété durable.
- Source importante de fer et de fibres grâce aux lentilles corail.
- Apport en antioxydants et vitamines essentiels avec les épinards frais.
- Faible indice glycémique pour éviter les pics d'insuline.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200g de lentilles corail rincées
- 400g d'épinards frais
- 400ml de lait de coco
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et un filet de jus de citron vert

Étapes de préparation

- Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez le curry et mélangez pendant 1 minute pour libérer les arômes.
- Incorporez les lentilles corail, versez le lait de coco et ajoutez 100ml d'eau.
- Laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Ajoutez les épinards en fin de cuisson et laissez-les tomber quelques instants.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre et un filet de jus de citron avant de servir.

Astuces pour sublimer votre plat

- Servez avec un peu de riz complet pour un repas complet.
- Ajoutez quelques noix de cajou concassées pour le croquant.
- Parsemez de coriandre fraîche juste avant de déguster.