



Dahl de lentilles corail aux fruits de mer

Temps de préparation: 25 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

300g de Frutti di Mare durable ASC-MSC

250g de lentilles corail

20cl de lait de coco

10g de gingembre haché

1 oignon rouge

2 càs de curry en poudre

2 càs de concentré de tomate

1 cuillère à soupe d'ail hachée

15cl d'huile d'olive

1 botte de coriandre

250g de riz Basmati

Sel, poivre



Préparation :

1. Décongeler et égoutter les fruits de mer, puis les faire revenir 2 minutes à feu vif dans de l'huile d'olive. Saler et poivrer puis réserver.
2. Rincer les lentilles corail, les mettre dans une casserole et recouvrir d'eau. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes.
3. Cuire le riz dans un grand volume d'eau salée.
4. Peler puis émincer l'oignon puis faire revenir à l'huile d'olive avec l'ail, le gingembre et ajouter les épices et le concentré de tomate. Mouiller avec 5cl d'eau et le lait de coco. Ajouter les lentilles et les fruits de mer et laisser mijoter 5 minutes.
5. Dresser le tout harmonieusement sur assiette creuse et ajouter de la coriandre.