

## *Curry de lentilles corail*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 80 à 100g de lentilles corail (poids cru)
- ½ tomate
- ¼ oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curry (ou plus selon vos goûts)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Option : épices de votre choix : thym, romarin, persil, ciboulette, basilic, coriandre...

### Préparation 10 minutes / Cuisson 15 minutes

- Éplucher et couper finement l'oignon en tranches
- Éplucher l'ail, couper en deux la gousse, ôter le germe au centre, et couper l'ail en petits dés
- Laver et couper la tomate en morceaux de 1cm sur 1cm environ
- Peser et laver les lentilles
- Mettre une sauteuse à chauffer avec une cuillère à soupe d'huile
- Faire revenir l'ail et l'oignon pendant 2 minutes
- Ajouter la tomate, les lentilles et le curry laisser cuire 2-3 minutes tout en remuant
- Couvrir d'eau, les lentilles doivent être recouvert d'environ 1cm d'eau
- Couvrir et laisser cuire 10 à 15 minutes
- Surveiller bien la cuisson est rapide
- Saupoudrer d'épices fraîches de votre choix et déguster

### Accompagnement(s)

- Vous pouvez accompagner ce curry de riz, d'un poisson grillé ou d'œufs brouillés à la tomate

Diétôdélices