

DAHL EXPRESS IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 5 min

🔥 Temps de cuisson : 10 min

👤 Pour 2

INGRÉDIENTS

- 1 bocal de 360 g de lentilles vertes au naturel
- 200 g de concassé de tomates en boîte
- 10 cl de crème de coco
- 1,5 càc d'épices indiennes
- 1 càs de coriandre séchée en feuille
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Rincez les lentilles à l'eau claire

Mettez dans une casserole et ajoutez le concassé de tomates et les épices

Faites cuire 5 minutes à feu doux

Ajoutez la crème de coco et la coriandre en feuille séchée

Salez et poivrez

Faites cuire 5 minutes de plus

C'est prêt !

Servez et parsemez de coriandre fraîche ciselée

Conseil : Si le dahl est trop compact à votre goût, ajoutez un peu d'eau.

Vous pouvez ajouter des dés de fêta ou du cottage cheese sur le dessus pour un apport plus élevé en protéines.

En accompagnement, un riz basmati parfumé à la cardamome et des légumes verts

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner.

Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie