



Dahl de lentilles corail aux fruits de mer

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 300 g de Frutti di Mare durable ASC-MSC
- 250 g de lentilles corail
- 20 cl de lait de coco
- 10 g de gingembre haché
- 1 oignon rouge
- 2 c. à soupe de curry en poudre
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe d'ail hachée
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 botte de coriandre
- 250 g de riz Basmati
- Sel et poivre

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.
5. Ajouter les lentilles et les fruits de mer et laisser mijoter 5 minutes.
6. Dresser le tout harmonieusement sur assiette creuse et ajouter de la coriandre.