



Wok de lentilles lait de coco et curry rouge

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

| | | | | | | |
|-----------------|------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Énergie | Matières grasses | Acides gras saturés | Glucides | Sucres | Protéines | Sel |
| 401 kcal | 13,4 g | 8,57 g | 44,5 g | 25,1 g | 16,1 g | 0,38 g |
| 20% | 15% | 19% | 8% | 28% | 30% | 8% |

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 poivron rouge
- 2 carottes
- 50g de mange-tout
- 100ml de lait de coco allégé
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 40g de lentilles corail
- ½ gousse d'ail
- ½ oignon
- ½ piment rouge
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de pâte de curry rouge
- 3-4 brins de coriandre
- sel & poivre

Préparation

1. Faites cuire les lentilles corail pendant 15 minutes dans une grande casserole d'eau salée à l'aide d' ½ cube de bouillon de légumes.
2. Pelez l'oignon, l'ail, les carottes et le gingembre. Emincez l'oignon, le piment épépiné, les carottes et le poivron. Hachez l'ail et le gingembre.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok et faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre 2 à 3 minutes. Ajoutez les légumes et faites cuire 5 minutes. Ajoutez le lait de coco, la pâte de curry, les lentilles et poursuivez la cuisson 10 minutes à feu moyen.
4. Assaisonnez selon votre convenance et garnissez de coriandre hachée.