DAHL DE LENTILLES CORAIL AUX COURGETTES ET TOMATES



Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 500 gr de courgettes
- 250 gr d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 160 gr de lentilles corail
- 600 gr de tomates concassées
- 60 à 80 ml d'eau
- 125 gr de fromage blanc végétal
- Sel, poivre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de curry doux

Préparation :

- Peler et émincer finement les oignons (250 gr)
- Hacher les gousses d'ail
- Emincer les courgettes
- Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive puis faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 à 3 min
- Ajouter les épices et mélanger
- Ajouter les courgettes, les tomates concassées et poursuivre la cuisson 5 min
- Ajouter le reste des ingrédients, excepté le yaourt, puis laisser mijoter à frémissement pendant 20 min
- Ajouter le yaourt puis mélanger
- Retirer du feux et servir

Astuce: remplacer les tomates concassées par 4 grosses tomates fraîches en saison. A servir avec le riz de votre choix pour un repas complet.

Innocenti Charlene

Diététicienne nutritionniste

CINNOSANTE

DIÉTÉTIQUE · NUTRITION · PRÉVENTION