

## Curry de lentilles aux poivrons



### INGRÉDIENTS

- 240g de lentilles vertes à cuire
- 40cl de lait de coco
- 360g de poivrons grillés (bocal)
- 4 càc de curry en poudre
- Feuilles de coriandre (facultatif)

### PRÉPARATION



- Rincer les lentilles à l'eau claire. Dans une casserole, porter à ébullition 60cl d'eau.
- Ajouter les lentilles et cuire 20 minutes à couvert.
- Égoutter et rincer les poivrons. Les couper en fines lamelles.
- Ajouter les poivrons, le lait de coco et le curry dans la casserole avec les lentilles cuites.
- Saler et poivrer et cuire l'ensemble encore 5 minutes à couvert.
- C'est prêt ! Vous pouvez ajouter de la coriandre fraîche avant de servir.



#### Atouts Nutritionnels

Les lentilles contiennent des protéines et des fibres en quantité intéressante. Leur index glycémique est faible. Elles sont également riches en fer, magnésium, potassium et phosphore.

Les poivrons sont riches en vitamines E, C, B6 et B9 et polyphénols antioxydants.

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

469 Kcal

Protéines : 17g

Glucides : 38g

Lipides : 26g