



## CURRY VÉGÉTARIEN DE LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO

### Ingrédients

Dans votre box :

	2 pers.	4 pers.
Lentilles corail	100 g	200 g
Curry	10 g	20 g
Lait de coco	20 cl	40 cl
Citron vert	½ pièce	1 pièce
Mangue	½ pièce	1 pièce
Carottes	2 pièces	4 pièces
Oignon	½ pièce	1 pièce
Concombre	½ pièce	1 pièce
Piment d'Espelette	1 pincée	2 pincées

Dans votre placard :

Huile d'olive	5 cl	7 cl
Sel fin		



## Réalisation de la recette

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

### 1. Le curry végétarien

- Epluchez et ciselez en petits dés le ½ ou l'oignon entier. Dans une casserole, faire suer à feu doux l'oignon ciselé pendant 5 minutes puis ajoutez les lentilles. Couvrir d'eau, puis assaisonnez de sel. Laissez cuire à couvert pendant 15 minutes à feu doux.
- Epluchez et coupez en petits dés réguliers la ½ ou la mangue entière. Epluchez et coupez en julienne (fins bâtonnets) les carottes et le ½ ou le concombre entier.
- Une fois les lentilles cuites, ajoutez le lait de coco et le curry et laissez cuire 5 minutes. Ajoutez à cru la moitié de la mangue, des carottes et du concombre. Rectifiez l'assaisonnement en sel et piment d'Espelette. Ajoutez le zeste et le jus du ½ ou du citron vert entier.

### 2. Le dressage

- Dressez le curry de lentilles en assiettes creuses, puis dressez sur le dessus le reste de la mangue et la julienne de carottes et de concombre. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

### 3. Le + du Chef

- Pour tailler facilement les légumes en julienne, il est conseillé d'utiliser une mandoline à julienne.

### 4. La lentille corail

- La lentille corail doit son nom à sa couleur rose orangé. Consommée depuis la préhistoire, on retrouve ses premières traces en Chine, en Inde et en Asie Mineure. Il existe de nombreuses sortes de lentilles et les spécialistes supposent même qu'elles composaient déjà la principale source d'alimentation des bâtisseurs des pyramides en Egypte.

