

DAHL DE LENTILLES (pour 5-6 enfants de > 18 mois) :

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

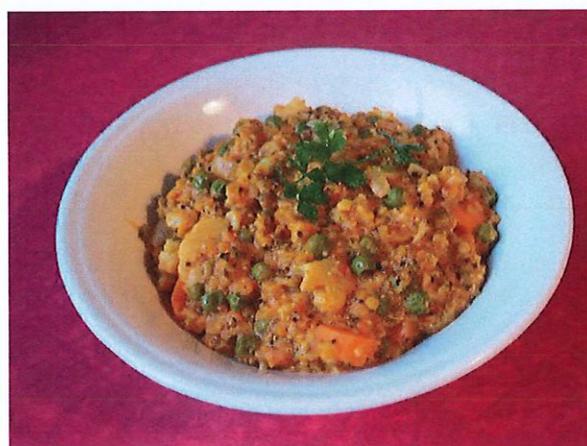
- 75 g de lentilles corail
- 150 g de quinoa
- 500 ml de coulis de tomates
- 400 ml de lait de coco
- 625 g de mélanges de légumes (chou-fleur, carottes, oignons, petit-pois)
- 2 cuillères à café de curry jaune (doux)
- ¼ de cuillère à café de curcuma, cumin
- 1 feuille de laurier
- persil haché

Avant de débuter la préparation

- Trier les lentilles corail afin d'en retirer les éventuelles petites pierres et celles abîmées. Vous n'avez pas besoin de faire tremper les lentilles corail.
- Rincer abondamment le quinoa afin d'éliminer les impuretés (cailloux...) et la substance appelée sapanine qui donne au quinoa une saveur amère, parfois peu appréciée par les consommateurs. Pour éliminer celle-ci, il est conseillé de le rincer deux fois à l'eau froide.

Préparation

- Laver, éplucher et détailler les légumes en petits morceaux.
- Dans une grande casserole, faire revenir les légumes avec un fond d'eau.
- Ajouter la sauce tomate, le lait de coco, la feuille de laurier et les épices. Mélanger.
- Ajouter les lentilles corail, le quinoa.
- Laisser cuire avec le couvercle fermé. Mélanger régulièrement, la préparation va s'épaissir au fur et à mesure. Vous pouvez ajouter un petit peu d'eau si le fond commence à attacher.
- Avant de servir, ajouter le persil haché.



Ne jetez pas les feuilles de céleri vert et ajoutez-les dans le potage du jour, ou conservez-les au frigo afin de les ajouter dans votre potage du lendemain.

Bon appétit !

Cleo ROTUNNO
Diététicienne
Direction Santé ONE