


Dahl de lentilles corail

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 122 gr.



Ingrédients	Quantité
- Lait de coco BIO 400 ml déshydraté	0.750 <i>piece</i>
- Eau brut	0.400 <i>litre</i>
- Lentille corail BIO déshydraté	0.250 <i>kg</i>
- Coulis de tomate appertisé	0.160 <i>kg</i>
- Oignon brunoise 5/5 cru sous vide	0.080 <i>kg</i>
- Huile d'olive BIO 5 L déshydraté	0.020 <i>litre</i>
- Curry déshydraté	0.005 <i>kg</i>
- Cumin déshydraté	0.003 <i>kg</i>

Progression de la recette

- Déconditionner et réaliser les préparations préliminaires;
- Rincer les lentilles;
- Suer les oignons à l'huile d'olive et ajouter les épices, les lentilles et mouiller 1.5 fois leur volume d'eau, cuire 20 minutes;
- Ajouter le coulis de tomate et le lait de coco;
- Finir la cuisson 10 minutes et rectifier l'assaisonnement.

Grammage portion (1 pers.) : 122 g

Coût portion (1 pers.) : 0.35 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 6.11 g

Lipides : 7.82 g (*dont ajoutés : 4.98 g*)

Glucides : 14.19 g (*dont sucres : 2.63 g*)

P / L : 0.78

Energie : 151.62 Kcal

633.79 Kj

Calcium : 26.69 mg

Sel : 329.54 mg

Allergènes :

- Présence : aucun

- Trace : aucun