



LES RECETTES PRO DE G&LDF

DAHL DE LENTILLES JAUNES OU CORAIL

INGREDIENTS

4 VOL. LENTILLES JAUNES
OU CORAIL
4 VOL. CHAIR DE TOMATE
3.5 VOL. DE RIZ
2.5 VOL DE LAIT DE COCO
1.5 VOL AIL / OIGNON
CURRY EN POUDRE À LA
CONVENANCE



PROCÉDÉ

- EPLUCHER ET COUPER LES LÉGUMES FINEMENT
- LES FAIRE DORER, AJOUTER LE CURRY ET FAIRE REVENIR 2 MIN DE PLUS
- AJOUTER LES LENTILLES ET LEUR DOUBLE EN VOLUME D'EAU. COUVREZ ET LAISSEZ À FEU DOUX 15 MINUTES.
- FAIRE CUIRE LE RIZ
- AJOUTER LA CHAIR DE TOMATE, LE LAIT DE COCO
- SERVIR CHAUD UNE PART DE RIZ ET UNE PART DE DAHL

TEMPS DE CUISSON



MOYEN

DIFFICULTÉ



FACILITÉ D'ASSEMBLAGE



CIBLE



ASTUCES & CONSEILS :
LES LENTILLES JAUNES ET
CORAIL SONT DES LENTILLES
DÉCORTIQUÉES, ELLES ONT LE
MÊME TEMPS DE CUISSON

