

Atelier du 13.12.2017  
Thème : L'Inde  
Intervenante : Martine

# Ingrédients

Nb de personnes : 4

X3

20 g de beurre	200 g de lentilles corail
1/2 oignon haché	70 g de concentré de tomate
1 gousse d'ail hachée	60 cl d'eau
3 cuillères à café de curry de Madras	1 cube de bouillon de légumes
1 cuillère à café de cumin	20 cl de lait de coco
1 pincée de coriandre en poudre	quelques brins de coriandre fraîche hachée

[Ajouter à votre liste de courses](#)

Votre liste de courses à portée de main où que vous soyez, c'est facile et gratuit !

[Voir votre liste de courses](#)

## Méthode de préparation

Préparation : 15 minutes > Cuisson : 30 minutes > Prêt en : 45 minutes

1. Dans une cocotte faire revenir dans le beurre sur feu doux-moyen l'oignon et l'ail pendant environ 5 minutes. Ajouter les épices : curry, cumin et coriandre. Bien mélanger.
2. Ajouter les lentilles, le concentré de tomate, l'eau et le cube de bouillon. Bien mélanger. Ajouter le lait de coco et laisser mijoter à feu doux pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres.
3. Mixer en rajoutant un peu d'eau ou de lait de coco si le mélange est trop épais. Servir avec de la coriandre fraîche.