

Dahl de lentilles corail aux épinards (Cookeo)



Ingrédients:

- 1/2 oignon
- 1 boîte de 400 gr de tomates concassées
- 250 gr de lentilles corail
- 120 gr de jeunes pousses d'épinards frais
- 1 cc de curry
- 1 cc de curcuma
- 200 ml de crème liquide à 12 % de mg
- 400 ml d'eau
- 1 cc d'huile d'olive
- sel

Pour 4 personnes / 4 points par personne

La recette

- Émincer l'oignon, réserver. Laver les feuilles d'épinards, réserver.
- Mettre l'huile dans la cuve du Cookeo et faire chauffer en mode dorer. Faire revenir l'oignon, ajouter le curcuma et le curry laisser revenir quelques secondes sans cesser de remuer.
- Ajouter alors les lentilles corail, les épinards et l'eau. Saler et mélanger le tout. Verser par-dessus les tomates concassées, ne pas mélanger et lancer une cuisson rapide pendant 1 min.
- En fin de cuisson ouvrir immédiatement le Cookeo, verser la crème, mélanger le tout puis servir de suite.