

**IDEE RECETTE
ANTI
INFLAMMATOIRE**

Curry de légumes et lentilles corail

40 minutes • Pour 4 personnes

Ingrédients

- 250g de lentilles corail
 - 200g de carottes
 - 400g de lait de coco
 - 350g de pommes de terre
 - 1 courgette ou 150g de courge butternut selon la saison
 - 100g d'épinard frais
 - 1cm de gingembre frais rapé
 - 1 oignon
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 feuille de laurier
 - sel, poivre
-

Curry de légumes et lentilles corail

Préparation

1. Dans une poêle, faites revenir les oignons avec l'huile d'olive
2. Pelez puis coupez les carottes en dés et ajoutez les aux oignons
3. Ajoutez les épices et faites dorez le tout à feu moyen
4. Pendant ce temps pelez et coupez en dés les pommes de terre et les courgettes
5. Recouvrez le tout avec le lait de coco
6. Ajoutez les lentilles, la feuille de laurier et le gingembre rapé
7. Laissez mijoter pendant 20 minutes puis ajoutez les épinards en fin de cuisson et laissez 2 minutes
- 8. Dégustez !**

