

Curry de quinoa et lentilles corail

 5 minutes  20 minutes  Facile



Pour cela il vous faut (pour 4 personnes) :

- 200 g du mélange quinoa & lentilles corail
- 2 carottes
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe de poivron doux séché (facultatif)
- Une vingtaine de noisettes
- Sel, poivre, gingembre

Préparation

- Épluchez puis émincez finement les carottes et l'oignon.
- Faites revenir l'ensemble quelques minutes dans une poêle avec l'huile d'olive, le curry, le poivron séché, le gingembre, les noisettes, le sel et le poivre.
- Ajoutez le mélange quinoa & lentilles, 350 g d'eau et laissez mijoter à couvert environ 15 min. C'est prêt !

Ce mélange épicé accompagnera à merveille un rôti de porc ou de la volaille. Vous pouvez également y ajouter quelques cuillères de lait de coco pour encore plus d'exotisme !

Régalez-vous !