

# LENTILLES CORAIL ET QUINOA AU CURRY



## Ingredients *(4 personnes)*

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200 grammes de tomates coupées en cube ou de pulpe de tomates
- 4 CS de curry en poudre (selon les goûts)
- 2 CS d'huile d'olive
- 100 grammes de quinoa
- 100 grammes de lentilles corail
- 300 grammes d'eau
- 1 à 2 cc de sel (selon les goûts)

## Réalisation

- Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive
- Rajouter les tomates et le curry puis faire mijoter 5 minutes
- Mettre l'eau, le sel puis le quinoa et faire cuire pendant 10 à 12 minutes à feu moyen
- Rajouter les lentilles corail et prolonger la cuisson pendant 7 minutes
- Dresser dans un plat, agrémenter de persil frais