

## Liste des ingrédients pour 1 personne :

- 62,5 g Soit 6,5 C.S de riz complet
- 50 g soit 5 C.S de **lentilles corail**
- 37,5 g soit 4 C.S de pois chiche cuits
- 50 g soit 5 C.S de **tomates concassées**
- 50 ml, 0,5 bol de lait de coco
- 1 oignons moyens
- 1 cac de **curcuma**
- 1 cac d'huile de coco
- 500 ml soit 2,5 bol de **bouillon de légumes**
- 1 cac de **curry en poudre**
- Sel & poivre



## Etapes de préparation :



1- Faire cuire le riz

2- Couper l'oignon en morceaux

3- Pendant ce temps, dans une poêle avec un peu d'huile de coco, faites revenir l'oignon 5 min,

4- puis rajouter la pulpe de tomates et les épices.

5- Laisser sur feu doux pendant 2 min.

4. Ajouter ensuite les lentilles et environ la moitié du bouillon.

6- Sur feu moyen, couvrir et rajouter du bouillon de temps en temps, en mélangeant bien, pendant environ 20 min.

7. Ensuite, verser les pois chiches, le lait de coco, le sel et le poivre, puis faites cuire sur feu moyen / fort pendant environ 5 min, en remuant régulièrement.

C'est prêt !

