



CURRY AUX CÉRÉALES & LENTILLES EBLY® AUX ÉPINARDS ET CURCUMA
RECETTE

CURRY AUX CÉRÉALES & LENTILLES EBLY® AUX ÉPINARDS ET CURCUMA



TEMPS

35 min

INGRÉDIENTS

12 ingrédients

FAIT POUR

4 personnes

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

INGRÉDIENTS

- 2 sachets de Céréales & lentilles EBLY®
- 200 g de pousses d'épinard

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de lait de coco
- Huile d'olive
- 2 c. à s. de concentré de tomates
- 1 citron vert
- 2 c. de pâte de curry vert ou rouge ou de curry moulu
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cumin
- Sel, poivre

PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Céréales & Lentilles

[VOIR DÉTAILS](#)

ÉTAPES DE CUISSON

1.
1
Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans l'huile d'olive dans une cocotte en fonte (ou dans une sauteuse). Ajoutez les épices et mélangez bien. Versez le mélange de Céréales et lentilles EBLY®, ajoutez la pâte de curry, le concentré de tomates, le jus de citron et le lait de coco. Mélangez et ajoutez éventuellement un petit peu d'eau.
2.
2
Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les Céréales et lentilles soient tendres. Ajoutez les pousses d'épinard, mélangez et poursuivez la cuisson pendant quelques min encore. Servez !

Vous aimerez Aussi



[CURRY THAÏ ROUGE DE BLÉ EBLY® ET CREVETTES](#)

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

9 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



[DAHL DE QUINOA & LENTILLES EBLY®](#)

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



PILAF DE CEREALES & LENTILLES EBLY®, CREVETTES & ASPERGES

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)

Source URL:

<https://www.ebly.fr/nos-recettes/curry-aux-cereales-et-lentilles-ebly-aux-epinards-et-curcuma>