

DAHL DE QUINOA & LENTILLES EBLY® RECETTE

# **DAHL DE QUINOA & LENTILLES EBLY®**



TEMPS
30 min
INGRÉDIENTS
8 ingrédients
FAIT POUR
4 personnes
PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- <u>Download (opens in new window)</u>
- Print (opens in same window)

## **INGRÉDIENTS**

- 2 sachets de Quinoa & lentilles EBLY®
- 50 cl de bouillon de légumes
- 250 ml de lait de coco
- 400 g de tomates concassées

- 1 oignon rouge
- 1 c. à c. de pâte de curry
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques feuilles de céleri

#### PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Quinoa & Lentilles

**VOIR DÉTAILS** 

#### **ÉTAPES DE CUISSON**

1. 1

Lavez les feuilles de céleri. Epluchez et émincez l'oignon.

2. 2

Dans une casserole faites chauffer le bouillon de légumes.

3. 3

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez la pâte de curry, puis l'oignon, laissez blondir pendant 2 mn. Ajoutez les tomates concassées, le lait de coco et mouillez avec le bouillon, remuez et laissez mijoter 10 mn.

4. 4

Faites cuire les 2 sachets de Quinoa & lentilles EBLY® dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 mn, égouttez.

5. 5

Versez la préparation dans des bols, répartissez le Quinoa & lentilles et ajoutez quelques feuilles de céleri. Servez aussitôt.

## Vous aimerez Aussi



## **CURRY THAÏ ROUGE DE BLÉ EBLY® ET CREVETTES**

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

9 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/dahl-de-quinoa-et-lentilles-ebly