



DAHL DE QUINOA & LENTILLES EBLY®
RECETTE

DAHL DE QUINOA & LENTILLES EBLY®



TEMPS 30 min
INGRÉDIENTS 8 ingrédients
FAIT POUR 4 personnes

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

ÉTAPES DE CUISSON

1. Lavez les feuilles de céleri. Epluchez et émincez l'oignon.
2. Dans une casserole faites chauffer le bouillon de légumes.
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. Faites cuire les 2 sachets de Quinoa & lentilles EBLY® dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 mn, égouttez.
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



PILAF DE CEREALES & LENTILLES EBLY®, CREVETTES & ASPERGES

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients

Source URL: <https://www.ebly.fr/nos-recettes/dahl-de-quinoa-et-lentilles-ebly>