

## Dahl de lentilles corail & quinoa

*Plat végétarien à accompagner d'une salade verte et d'un morceau de fromage*  
*Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 20 min – 4 portions*



### Ingrédients :

- 100 g de quinoa,
- 100 g de lentilles corail,
- 1 oignon,
- 2 gousses d'ail,
- 2 tomates ou 200 g de tomates concassées,
- 1 c. à s. d'huile d'olive,
- 2 c. à c de curry en poudre.

### Préparation :

- Hachez l'oignon finement
- Mettez à chauffer doucement l'huile d'olive additionnée de la poudre de curry dans une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon, ajoutez les tomates coupées (ou les tomates concassées) et l'ail écrasé.
- Rincez le quinoa et les lentilles corail et rajoutez-les aux oignons dorés.
- Ajoutez environ 300 ml d'eau et le sel,
- Laissez cuire pendant 20 min. Goûter et ajustez la cuisson si nécessaire

