

# Lentilles corail sautées aux légumes

INSTRUCTIONS : beaucoup de personnes souhaitent cuisiner des lentilles mais ne savent pas comment faire. Pas de panique, voici une recette ultra facile et terriblement délicieuse. Très pratique en période de confinement pour vider un petit peu vos placards. Ici, j'ai utilisé un mix de légumes surgelés, du riz basmati et des lentilles corail. Rien de plus facile. La recette est pour 1 personne.



## Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau pour la cuisson du riz. Dans une autre casserole, mettez les lentilles à cuire dans de l'eau froide poivrée et avec du thym.
2. La cuisson des lentilles corail varie entre 11 et 13 minutes, n'hésitez pas à goûter.
3. Egouttez le riz et les lentilles corail, rincez ces dernières.
4. Découpez finement la gousse d'ail et faites la revenir dans l'huile d'olive, ajoutez les lentilles corail, le riz, les légumes, la sauce soja, le poivre et le curry et colorez le tout 2 à 3 minutes.
5. Servez dans un bol pour changer de l'éternelle assiette et ajoutez de la menthe par dessus.

## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Riz basmati	60g sec
Lentilles corail	60 à 80g sec
Légumes vapeur	1/2 sachet
Ail	1 gousse
Huile d'olive	1 cuillère à soupe
Sauce soja	2 cuillère à soupe

Poivre, curry, thym, menthe fraîche