

# Fiche recette post partum : Dahl de lentille corail

## Ingrédients

- 4 carottes
- 200g de lentilles corail
- ½ oignon
- 1 tomate ou coulis de tomate
- 1 cas de curry
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de cumin
- Coriandre
- Huile d'olive
- 1 CAS de lait de coco

## Préparation (20 min)

- Couper les carottes en rondelles
- Émincer les oignons
- Et couper la tomate en dés
- Mettre l'eau à chauffer avec un cube de bouillon
- Faire revenir l'oignon dans une poêle avec de l'huile d'olive
- Ajouter les carottes et un peu de bouillon
- Laisser cuire 10 minutes, puis ajouter les lentilles et laisser cuire 20 minutes en couvrant à feu moyen puis baisser le feu pour laisser mijoter en ajoutant une CAS
- 1 CAS de lait de coco
- Ajouter tout à la fin la coriandre.

## Bienfaits

- Lentilles corail : source de fer, riches en fibres, rassasiantes
- Cumin : source de fer, antioxydant, magnésium, vitamines
- Gingembre : soulage fatigue, problème digestif, nausées
- Curry : facilite la digestion, renforce le système immunitaire
- Coriandre : facilite la digestion, limite les fermentations.