

Salade de lentilles corail au curcuma : L'allié brûle-graisse express

Pourquoi adopter cette recette ?

- Une option riche en protéines végétales pour des repas consistants et rassasiants.
- Seulement 160 kcal par portion, idéale pour une alimentation équilibrée.
- Un plat rapide à préparer : 10 minutes de préparation et 10 minutes de cuisson.
- Se marie parfaitement avec du poisson ou de la volaille pour un apport complet.

Ingrédients nécessaires

- Lentilles corail (quantité selon le nombre de convives).
- Eau de cuisson : prévoir 3 fois le volume des lentilles.
- Sauce : 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, jus de citron frais, 2 cuillères à café de miel, 2 cuillères à café de curry en poudre (ajustable selon les goûts), 2 cuillères à café de graines de coriandre moulues, sel et poivre.
- Garniture : Coriandre fraîche lavée et ciselée.

Étapes de préparation

- Rincer abondamment les lentilles corail à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne parfaitement claire.
- Faire cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau pendant environ 9 à 15 minutes.
- Important : ne pas saler pendant la cuisson pour éviter que les lentilles ne durcissent ; saler uniquement à la fin.
- Surveiller la cuisson : les lentilles doivent rester croquantes.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, le miel, le curry, la coriandre moulue, le sel et le poivre.
- Mélanger délicatement les lentilles avec la sauce.

Conseils pour une saveur optimale

- Laisser reposer la salade au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures avant de servir pour permettre aux saveurs de se développer.
- Bien mélanger la salade juste avant de servir pour répartir la vinaigrette qui a tendance à stagner au fond.

- Ajouter la coriandre fraîche ciselée au moment de servir pour un maximum de fraîcheur.
- Ajuster le curry : commencer par une cuillère à café rase et augmenter jusqu'à une cuillère bombée selon votre préférence pour les épices.