

FICHE DE RECETTE

Dhal de lentilles corail

Type de recette	
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	4,30 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,7100 €



INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Lentilles corail	KG	0,4		0,64
Oignons	KG	0,2		0,30
Ail	KG	0,02		0,12
Lait de coco	L	0,4		1,76
Passata de tomates	L	0,8		1,28
Sel				
Poivre				
Ras el Hanout				
Curcuma				
Origan				
Thym frais				
forfait épices				0,20
TOTAL	KG	1,82		4,30 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préchauffer le four en chaleur tournante à 155°

Rincer abondamment les lentilles avant utilisation

- 1) Hacher l'oignon et l'ail (5 min)
 - 2) Faire suer l'oignon et l'ail avec un peu de sel (5 min)
 - 3) Faire perler les lentilles avec l'oignon et l'ail (5 min)
 - 4) Ajouter la passata de tomate
 - 5) Ajouter le lait de coco
 - 6) Ajouter les épices
 - 7) Mélanger et amener à température (5 min)
 - 8) Transvaser la préparation dans un bac gastro (5 min)
 - 9) Cuire au four avec un couvercle à 155°/22min
- Délayer avec un peu d'eau au besoin pour adapter la consistance

