



## Massor dal

2cc de graisse de coco

2cc de coriandre moulue

1cc de curcuma

1cc de cumin moulu

1cc de paprika fort

ou ras el hanout (mélange épices marocaines)

1 oignon émincé très fin

2 gousses d'ail écrasées

225gr de lentilles corail (trempées la veille)

2 tomates pelées ou purée de tomate en bouteille bio ou en tube

2.5dl de lait de coco

1cc sel

L'eau nécessaire

Faire suer les oignons dans un peu de coco max 80°, puis ajouter l'ail et les épices.

Ajouter les lentilles rincées et bien mélanger, ajouter l'eau, porter à ébullition. Incorporer le lait de coco et la tomate. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire environ 30 min.

Garnir avec du persil haché au moment de servir. Accompagner de riz complet ou basmati. Ou simplement d'un pain aux céréales bio.

**Pour un repas du soir complet, équilibré en vitamines et minéraux et acides gras essentiels accompagner cette recette d'une salade en entrée ou crudités avec dip.**

**Si les légumes crus sont mal digérés le soir, privilégier des légumes cuits à la vapeur douce (haricots, betterave rouges, choux fleurs, brocoli etc...) Ajouter 1CS d'huile végétale de première pression à froid directement dans l'assiette (Colza, Cameline, Quintuor, Chanvre, par ex.)**

