




# Ma Recette SANTÉ

*Dahl épinards patate douce*



# *Dahl épinards & patate douce*

Aujourd'hui nous continuons notre série de petits plats mijotés parfait pour cette automne avec un dahl épinard et patate douce.

Le dahl c'est le nom donné à un plat indien à base de légumineuses. Ce plat est l'occasion pour nous de vous exposer les bienfaits de cette légumineuse qu'est la lentille corail.



# *Quels sont les bienfaits des lentilles corail ?*

## **C'EST SIMPLE**

les **lentilles corail** sont riches en fibres et permettent un sentiment de satiété. Elles sont donc un allié minceur. C'est aussi un très bon allié pour les régimes végétariens car les lentilles sont aussi riches en fer et en protéines.

Les lentilles corail contiennent des polyphénols qui ont des effets antioxydants, anti-inflammatoires et neuroprotecteurs.

De plus, leur teneur en polyphénols vont contribuer à augmenter les niveau de bon cholestérol (HDL) et à réduire le mauvais cholestérol (LDL) diminuant ainsi le risque de maladie cardio-vasculaire.

Les lentilles corail sont également riche en potassium comme on a pu le voir à de nombreuse reprise, cela permet de diminuer la pression artérielle.

Aussi, les lentilles corail sont une source importante de vitamine B qui ont pour propriété de renformer le système nerveux et de stimuler l'ensemble des mécanismes des défenses de l'organisme.





## INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 300 g de patate douce
- 15g de gingembre frais
- 2 cuillères à café de curry
- 140g de concentré de tomate
- 400mL de lait de coco
- 400mL de bouillon de légumes
- 150g de lentille corail
- 1 citron vert
- 250g d'épinard
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



## PRÉPARATION

- Pelez et émincez les oignons.
- Pelez et coupez en cube la patate douce
- Pelez et râpez le gingembre
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir les oignons émincés pendant quelques minutes.
- Ajoutez le gingembre, le curry et le concentré de tomates et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez ensuite le lait de coco et le bouillon chaud. Portez à ébullition.
- Ajoutez les cubes de patate douce et les lentilles corail. Salez, poivrez selon vos goûts. Faites cuire à couvert pendant 15 minutes environ.
- Pendant ce temps, rincez et retirez la tige centrale des épinards.
- Ajoutez ensuite les épinards et le jus de citron vert, poursuivez la cuisson 5 minutes.

### *Le conseil de Laurianne:*

L'idéal est d'utiliser un bouillon de légumes réalisé maison. Vous pouvez en préparer d'avance et les congeler afin d'en avoir toujours d'avance.



**BONNE CUISINE !**

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!