

LENTILLES ET PÂTES INDIENNES

POUR : 5 personnes

COÛT : 3,38 USD par recette, 0,67 USD par portion

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes de préparation ; 45 minutes de cuisson

INGRÉDIENTS :

- 3 tasses d'eau
- 2 gousses d'ail, finement hachées ou une 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 boîte (15 onces) de tomates en dés avec le jus
- 1 gros oignon, haché
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1/2 tasse de lentilles sèches, rincées
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1/4 de cuillère à café de flocons de poivron rouge (facultatif)
- 1/2 tasse d'orzo ou de petites pâtes
- 1/4 de tasse de coriandre fraîche, émincée

USTENSILES :

- Une grande poêle
- Un plat de service
- Une planche à découper et un couteau
- Des tasses et cuillères à mesurer

PRÉPARATION :

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen (300 degrés F sur une poêle électrique).
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire pendant 3 à 4 minutes.
3. Ajoutez l'eau, les tomates coupées en dés avec le jus, ainsi que les lentilles, le cumin, le curcuma et les flocons de poivron rouge.
4. Portez à ébullition. Recouvrez d'un couvercle et réduisez la température de cuisson (250 degrés F sur une poêle électrique).
5. Faites mijoter pendant 25 minutes.
6. Ajoutez les pâtes et faites cuire sans couvercle jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, soit 10 minutes environ.
7. Ajoutez la coriandre et servez chaud.

NOTES :

- Servez avec un peu de crème fraîche ou du yaourt nature sans matières grasses. Réfrigérez les restes dans les 2 heures suivant la cuisson.
- Pour un plat aux grains complets, remplacez l'orzo avec du riz complet et préparez les lentilles séparément, puis mélangez lorsque les deux ingrédients sont bien cuits.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (250g)
 Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 150 **Calories from Fat 5**

% Daily Value*

Total Fat 0.5g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 170mg **7%**

Total Carbohydrate 29g **10%**

Dietary Fiber 7g **28%**

Sugars 4g

Protein 8g

Vitamin A 10% • Vitamin C 20%

Calcium 6% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
 Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4