

LENTILLES CORAIL/QUINOA ET BLANC DE DINDE AU CURRY

Recette Vorwerk

préparation: 5 mn

cuisson: 22 mn

- 1 Oignon
- 2 gousses d'ail
- 200 gr de tomates (fraîches ou en boîte selon la saison)
- 30 gr ou moins d'huile d'olive
- 10 gr de curry en poudre
- 100 gr de quinoa
- 100 gr de lentille corail
- 300 gr de lait de coco
- 1/2 à 1 c à café de sel
- 250 à 500 gr de dinde en petits morceaux



Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, programmer 5 sec vit 5

Ajouter les tomates programmer 5 sec vit 4 pour juste les concasser, racler les parois du bol, ajouter le curry (2 grosses c à café)

Mettre les blancs de dinde en petits morceaux dans le panier programmer 10 mn 100° vit mijotage après avoir inséré le panier

Pendant ce temps poser une passoire sur le couvercle de votre tm et peser le quinoa avec les lentilles (si vous avez le tm31 il vous faudra peser avant de démarrer la cuisson)

A la sonnerie retirer le panier avec la viande et verser les lentilles et le quinoa dans le bol ,

Ajouter le lait de noix de coco et le sel

Remettre le panier cuisson avec la viande, fermer et mettre le gobelet programmer 12 mn sens inverse mijotage

voir le pas à pas sur le site :

<http://tef-original.fr/index.php/2017/04/14/lentilles-corailquinoa-et-blanc-de-dinde-au-cury-cuisson-multiple-en-pas-a-pas/>

<http://tef-original.fr/>