

LENTILLES AU CURRY

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	407	395	344	331
Lipides	g	40,7	38,3	31,2	25,7
Glucides	g	5,2	7,1	10,5	19,3
Protéines	g	5	5,5	5,2	5,6



		4:1	3:1	2:1	1:1
Lentilles corail cuites	g	15	20	30	30
Champignons émincés	g	10	15	15	15
Poivrons verts émincés	g	10	10	10	10
Oignons frais émincés	g	3	5	5	5
Concentré de tomates	g	1	1	3	3
Tomates morceaux (conserves)	g	10	20	45	45
Riz cuit	g	0	0	0	30
KetoCal® 4:1 Neutre	g	11	10	5	0
Huile	mL	31	26	22	16
Crème de coco	g	0	15	20	35
Lardons	g	6	4	0	0
Curry		1/2 cuillère à café			



Difficulté ★★★ | Préparation **35 min.** | Cuisson **20 min.**



Entrées

LENTILLES AU CURRY

- Verser l'huile dans une poêle et chauffer à feu moyen, ajouter les lardons, les champignons, les poivrons et les oignons frais émincés, le concentré de tomates, le curry et cuire pendant 10 minutes.
- Ajouter les tomates coupées, les lentilles cuites, (+/- riz cuits, +/- crème de coco), cuire 10 minutes de plus à feu doux.
- Mélanger **KetoCal® 4:1** avec le curry (ne pas bouillir) et servir immédiatement.