

Plat

# DAHL DE MOULES ET LENTILLES CORAIL

 MOULES DÉCORTIQUÉES | T2



PORTION  
10 portions



PRÉPARATION  
15min



CUISSON  
20min



REPOS  
-

## Ingrédients

Jus de moule	1,2 kg	DAHL LENTILLES
Lentille corail	470 gr	
Lait d'amande	190 gr	
Oignon ciselé (dés de 2mm)	190 gr	
Huile d'olive	20 gr	
Purée de gingembre	4 gr	
Purée d'ail	3 gr	
Zeste de citron jaune	2 gr	
Paprika doux en poudre	une pincée	
Moules T2	500 gr	GARNITURE
Carotte orange blanchie (dés de 5mm)	250 gr	

## Déroulé de la recette

- Faire suer les oignons dans l'huile d'olive pendant 2 minutes. Ajouter les lentilles corail, mélanger et mouiller avec le jus de moule.
- A couvert, porter à ébullition et laisser cuire pendant 15 minutes.
- Ajouter le lait d'amande, la purée d'ail, la purée de gingembre, le paprika et les zestes de citron. Porter à nouveau à ébullition, ajouter les moules et les carottes puis réchauffer jusqu'à décongélation totale des moules.
- Servir chaud accompagné de riz.

