

Salade de lentilles corail au gingembre et curcuma : L'allié brûle-graisse express

Pourquoi cette recette est idéale

- Riche en fibres, protéines végétales, fer, phosphore, potassium et magnésium.
- Le gingembre contient environ 40 antioxydants qui protègent les cellules des radicaux libres.
- Le curcuma aide à la digestion et possède des propriétés anti-inflammatoires reconnues.
- Faible apport calorique : environ 160 kcal par portion.
- Particulièrement adaptée aux régimes végétariens et végétaliens.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 150g de lentilles corail
- 1 oignon émincé finement
- Gingembre frais râpé (selon votre goût)
- Curcuma frais râpé (pour une saveur optimale)
- Coriandre fraîche ciselée pour la finition
- Huile végétale pour la cuisson

Étapes de préparation

- Faire tremper les lentilles corail quelques heures avant la cuisson pour améliorer leur digestibilité.
- Faire revenir l'oignon émincé dans une poêle légèrement huilée pendant quelques minutes.
- Ajouter le gingembre et le curcuma frais râpés à la préparation.
- Cuire les lentilles dans 3 à 4 fois leur volume d'eau pendant 10 à 15 minutes.
- Laisser mijoter à feu doux sans couvrir pendant 15 à 20 minutes pour une meilleure absorption des saveurs.
- Parsemer de coriandre fraîche ciselée juste avant de servir.

Conseils de dégustation

- Servir cette salade avec du riz blanc ou du boulgour pour obtenir un plat complet et équilibré.
- Privilégiez le curcuma frais râpé plutôt que la poudre pour une intensité aromatique supérieure.
- La cuisson sans couvercle est recommandée pour garantir la texture idéale des lentilles.