

# Curry de lentilles et brocolis

Je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **curry de lentilles et brocolis**, à l'ail, persil, huile de coco, curry et fleur de sel.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) ( à partir du régime global ).

## Pour 4 personnes

Préparation :

Cuisson :

Trempage :

**10 min.**

**20 + 20 min.**

**8 h**

- 250 g de lentilles vertes
- 1,5 kg de brocolis
- 4 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à café de curry
- 3 pincées de fleur de sel
- Quelques branches de persil

## Étape 1

Faites tremper les lentilles pendant 8 heures ( la nuit ).  
Puis rincez les lentilles avant de les cuire.

## Étape 2

Nettoyez et découpez les brocolis en fleurette. Épluchez et

hachez l'ail. Rincez et hachez le persil.

### **Étape 3**

Faites cuire les lentilles dans de l'eau pendant 20 minutes. Après la cuisson, égouttez les et versez les dans un grand bol mélangeur.

### **Étape 4**

Faites cuire à la vapeur les brocolis pendant 20 minutes. Versez ces légumes dans le bol mélangeur avec les lentilles. Ajoutez le curry, l'huile d'olive, l'ail, le persil et la fleur de sel et mélangez.

- Le brocolis est une excellente source d'anti-oxydant et il est riche en vitamines.
- Les lentilles sont riches en fibres alimentaires. Elles contiennent de nombreux anti-oxydants de la famille des flavonoïdes. Les lentilles sont une très bonne source de phosphore, de cuivre, de manganèse, de fer, de fer. On y trouve également du zinc, du magnésium, du potassium et les vitamines B1, B2, B3, B5 et B6.

“Si tu fais ce que tu as toujours fait,  
tu obtiendras ce que tu as toujours obtenu.”



## Curry de lentilles aux crevettes