

Curry de lentilles aux crevettes

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **curry de lentilles aux crevettes**, avec des carottes, de l'ail, du persil et arrosé d'huile d'olive.

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 :

15 min.

20 min.

- 250 g de lentilles vertes
- 200 g de queues de crevettes cuites décortiquées
- 150 g de carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- 2 cuillères à café de curry
- Huile d'olive
- Fleur de sel

Étape 1

Faites tremper les lentilles pendant 8 heures (la nuit).

Étape 2

Épluchez et hachez l'ail. Lavez et hachez le persil.

Étape 3

Dans un bol, faites mariner les queues de crevettes décortiqués avec de l'huile d'olive mélangée à une cuillère à café de curry.

Étape 4

Faites cuire pendant 20 minutes les lentilles dans de l'eau avec les carottes et une bonne cuillère à café de curry.

Étape 5

Versez les lentilles cuites dans les assiettes de service. Ajoutez le persil, l'ail, les crevettes marinés et l'huile d'olive au curry.

Ce **curry de lentilles aux crevettes** est simple et rapide à réaliser alors testez la vite et dites-moi ce que vous en pensez en me laissant un commentaire.

- 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.
- Les crevettes contiennent des omega-3 ainsi que des antioxydants tel que l'astaxanthine et de la coenzyme Q. Elles sont également une source de phosphore, vitamine B12 et B3 ainsi que de nombreux oligo-éléments.
- La carotte est riche en caroténoïdes dont le bêta-carotène, la lutéine et le zéaxanthine qui ont des propriétés antioxydantes. La carotte est également riche en nombreuses vitamines et minéraux dont la vitamines A et K.

“Grand est celui qui n'a pas perdu son cœur d'enfant.”

Meng-Tsen



Galettes épicées aux lentilles