

## FAITES LE PLEIN DE MAGNESIUM !

Un plat **savoureux et exotique** spécialement sélectionné pour sa **richesse en Magnésium** présent en quantités dans les **lentilles**, les **épinards** et les **noix de Cajou**.



### DAHLS DE LENTILLES CORAIL, EPINARDS ET LAIT DE COCO (2pers)

Dans une petite casserole, faites chauffer **1 c. à soupe d'huile d'olive**. Lorsque c'est bien chaud, ajoutez **un oignon émincé**, **1 gousse d'ail écrasée** et **un peu de gingembre haché**. Lorsque l'oignon devient translucide, ajoutez **1 à 2 c. à café de curry en poudre de bonne qualité** et **1 c. à café de curcuma**. Laissez roussir une à deux minutes puis versez **un petit verre de lentilles corail**. Faites revenir une minute à sec puis ajoutez 3 verres (le même utilisé pour les lentilles) **d'eau ou de bouillon de légumes**. Laissez cuire à feu moyen, jusqu'à ce que les lentilles aient tout absorbé et soient bien cuites. Versez alors **25ml de lait de coco** (une petite boîte) et environ **130g d'épinards (frais ou congelés) grossièrement émincés**. Laissez mijoter 10 à 15min, puis servez bien chaud avec du riz blanc ou complet ! On peut ajouter des noix de cajou juste torrifiées et quelques brins de coriandre.

BON APPETIT !