



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Dal d'épinards avec boulgour

Avril



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 320 g de boulgour
- 250 g d'épinards (surgelés ou frais)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 200 g de lentilles rouges
- 2 c.à.s. d'huile de colza
- 680 g de passata de tomates
- 400 ml de lait de coco
- ½ c.à.c. de poivre de Cayenne
- 2 c.à.s. de curry en poudre
- 1 c.à.c. de cumin moulu
- sel et poivre
- 1 citron/lime

Préparation

- Mettre le boulgour dans une casserole et couvrir avec 320 ml d'eau bouillante. Fermer le couvercle et laisser reposer 10 minutes.
- Laver les épinards frais et les essorer ou décongeler les épinards congelés.
- Éplucher les oignons et l'ail et les couper en petits dés.
- Mettre les lentilles dans une passoire, les rincer et les égoutter.
- Faire chauffer 1 c.à.s. d'huile dans une casserole, faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
- Ajouter les lentilles, le passata de tomates, le lait de coco et laisser mijoter à feu moyen.
- Assaisonner avec du poivre de Cayenne, du curry en poudre et du cumin.
- Après 5 minutes, ajouter les épinards et laisser mijoter encore 5 min.
- Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Mélanger au boulgour une c.à.s. d'huile de colza et une pincée de sel.
- Dresser le boulgour et le dal dans des bols et arroser de jus de citron (vert).



20 minutes



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Spinat-Dal mit Bulgur

Avril



Zutaten

Zutaten für 4 Personen :

- 320 g Bulgur
- 250 g Spinat (tiefgekühlt oder frisch)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g rote Linsen
- 2 EL Rapsöl
- 680 g Tomatenpassata
- 400 ml Kokosmilch
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 2 EL Currypulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 1 Zitrone/ Limette

Zubereitung

- Bulgur in einen Topf geben, mit 320 ml kochendem Wasser überbrühen. Deckel schließen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Frischen Spinat waschen und trockenschleudern oder gefrorenen Spinat auftauen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Die Linsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten.
- Linsen, Tomatenpassata, Kokosmilch hinzufügen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Mit Cayennepfeffer, Currypulver und Kreuzkümmel würzen.
- Nach 5 Minuten den Spinat hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Unter den Bulgur einen Esslöffel Rapsöl und eine Prise Salz mischen.
- Bulgur und Dal in Schalen anrichten und mit Zitronen- oder Limettensaft beträufeln.



20 Minuten

