

## Recettes

### **Dhal de lentilles corail et patates douces**

Ingrédients :

- 1 patate douce
- 1 verre de lentilles corail (environ 15 cl)
- 150 g de tomates
- 30 cl de lait de coco
- 1 oignon
- Un peu de persil
- Sel
- Riz en accompagnement

- Épluchez et émincez l'oignon.
- Épluchez les patates douces et coupez-les en petits cubes.
- Versez les lentilles corail dans une casserole d'eau salée et portez à frémissement. Faites précuire 5 minutes. Egouttez.
- Faites chauffer une poêle avec un peu de matière grasse et faites revenir l'oignon 5 minutes.
- Ajoutez les patates douces. Poursuivez la cuisson 5 minutes puis versez 10 cl d'eau, le lait de coco, les tomates et la cannelle. Écrasez les tomates avec une fourchette. Salez, poivrez.
- Portez à frémissement et laissez cuire 20 minutes.
- Ajoutez les lentilles corail et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes. Terminez en ajoutant un peu de persil haché, si vous le souhaitez.
- Accompagnez le dahl de riz.

### **Banana bread**

Ingrédients :

- 3 bananes bien mûres
  - 2 oeufs
  - 90 g de farine (blé, riz, ou mélange de 2 farines)
  - 50 g fécule de maïs
  - 60 g poudre d'amande
  - 6 g poudre à lever sans gluten ou levure chimique
  - 3 càs compote de pommes ou de yaourt
  - 150 g pépites de chocolat
- 
- Écraser les bananes à la fourchette
  - Fouetter les œufs et la compote
  - Ajouter la farine, la poudre d'amandes, la fécule et la poudre à lever.
  - Ajouter les pépites de chocolat
  - Faire cuire une quarantaine de minutes (bien surveiller) dans un four préchauffé à 180°C