



## CURRY DE LENTILLES CORAIL, PAK CHOÏ, NAVETS ET POIVRONS JAUNES



### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250g de lentilles de corail
- 150g de riz parfumé au jasmin
- 2 pak choï (300g poids net donc environ 370g poids brut)
- 200g de navets (poids net donc environ 270g poids brut)
- 1 oignon jaune
- 1 botte d'ail frais
- 1 poivron jaune
- 400ml de lait de coco
- De la coriandre fraîche
- 1 sachet de pâte d'épices pour curry jaune thaïlandais
- Un petit morceau de curcuma frais

### PRÉPARATION

- Préparez les légumes : lavez les pak choï et retirez le bout (partie plus blanche et plus ferme de +/- 2-3cm ). Coupez-le une fois dans le sens de la longueur et puis trois ou quatre fois dans le sens de la largeur.  
Lavez le poivron et coupez-le en fines lamelles. Lavez, pelez et coupez les navets en petits quartiers. Pelez et émincez l'oignon. Coupez les tiges d'ail frais, lavez-les et émincez-les.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande poêle (avec rebord haut), ajoutez l'oignon et la pâte d'épices, faites revenir à feu moyen. Ajoutez les quartiers de navets.
- Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes (1 volume de riz pour 2 volumes d'eau)
- Dans la grande poêle, ajoutez les autres légumes : les lamelles de poivrons et puis le pak choï et l'ail. Faites revenir à feu doux.
- Ajoutez ensuite les lentilles. Laissez dorer légèrement puis ajoutez un peu d'eau (+/- 100ml). Une fois l'eau absorbée, ajoutez le lait de coco. Au-dessus de la poêle, râpez un peu de curcuma frais (sur 1cm environ).
- Laissez mijoter. Rectifiez l'assaisonnement : salez, poivrez si nécessaire.
- Lavez la coriandre et ciselez les feuilles pour garnir.
- Servez dans une assiette creuse le curry de lentilles, accompagnez avec le riz et garnissez avec de la coriandre fraîche.

**Valeurs nutritionnelles** : voir page suivante

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Lentilles corail	250	69,25	112,25	2	38,5
Riz	150	10,36	109,2	1,274	1,47
Pak choï	300	4,14	4,95	0,6	3,15
Navet	270	2	12,69	0,2	5,13
Oignon	100	1,56	6,73	0,3	2,8
Poivron	200	1,88	9,46	0,6	2,4
Lait de coco	400	7,08	13,6	73,6	2,28
Totaux en g (pour 4 pers)		96,27	269,58	78,57	55,73
Totaux en kcal (pour 4 pers) → 2.167,77 kcal		385,08	1.075,52	707,17	
<b>Calories pour 1 personne = 541,94 kcal</b>					
<b>Répartition des macronutriments : protéines = 17,8%   glucides : 49,6%   lipides : 32,6%</b>					

**Apport en légumes par personne : 217g \***

**Apport en fibres par personne : 13,9g\*\***

\* l'apport journalier recommandé en légumes est de 300-400g par personne

\*\* l'apport journalier recommandé en fibres est de 25-30g par personne



### FOCUS SUR LE PAK CHOÏ

Le pak choï est une variété de chou chinois qui appartient à la catégorie des légumes **crucifères** (comme le chou frisé, le brocoli, les choux de Bruxelles...). Il fait plus largement partie aussi de la grande famille des **légumes à feuilles vertes** dont on avait déjà parlé lors du focus sur le chicon.

Tout comme les autres légumes de ces familles, le pak choï nous fournit plein de **nutriments bénéfiques pour la santé**, dont des **minéraux** et une famille d'**antioxydants** bien spécifique.

Les crucifères sont des légumes qui ont la spécificité de contenir ce qu'on appelle des **glucosinolates**. Il s'agit d'une famille de **phytonutriments** (au même titre que les polyphénols ou les caroténoïdes par exemple) qui, ici, a la particularité de contenir des composés **organosulfurés**. (C'est d'ailleurs pour cela que les choux ont des **odeurs et goûts plus particuliers que les autres légumes**). Ces types de composés ont des **propriétés antitumorales** par leur influence sur l'expression ou non de certains gènes intervenant dans l'évolution des cellules cancéreuses et ont également des **propriétés de détoxification** par leur support aux organes émonctoires (foie, reins...).

Le pak choï a également un taux intéressant en **minéraux** (calcium, potassium, magnésium) ce qui est bénéfique pour la **santé de notre cœur et de nos os**.

Le pak choï est aussi très riche en **vitamines C** (40mg/100g). Pour avoir une idée de comparaison, cela équivaut au taux en vitamines C d'une orange(45mg/100g).

On peut l'utiliser pour des recettes qui sont un peu plus « cuisine du monde » telles que le dhal de lentilles, le pho... mais il peut aussi être un ingrédient de choix pour des recettes plus « classiques » telles que des quiches, flans, gratin de pâtes ou encore sur des pizzas.