

# Ragoût de quinoa, lentilles et chou frisé



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

*Quinoa et lentilles beluga déshydratés au lait de coco et curry, avec oignons caramélisés.  
Vegan, sans gluten. Prêt en 10 minutes.*

Asie / Inde

## INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> quinoa cuit déshydraté	<b>1 tasse</b>
<input type="checkbox"/> lentilles noires déshydratées <i>lentilles beluga</i>	<b>1 tasse</b>
<input type="checkbox"/> lait de coco en poudre	<b>2 càs</b>
<input type="checkbox"/> poudre de chou frisé	<b>1 càc</b>
<input type="checkbox"/> curry doux en poudre	<b>1 càc</b>
<input type="checkbox"/> cube de bouillon de légumes	<b>1</b>
<input type="checkbox"/> oignon rouge caramélisé lyophilisé	<b>10 g</b>
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> eau	<b>250 ml</b>

## PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Mélanger le *quinoa cuit déshydraté*, les *lentilles noires déshydratées*, le *lait de coco en poudre*, la *poudre de chou frisé*, le *curry doux en poudre*, le *cube de bouillon de légumes*, l'*oignon rouge caramélisé lyophilisé* et le *sel* dans un sac hermétique.

— Utilisation sur le trail —

2. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau*, porter à ébullition et cuire *10 minutes* en remuant jusqu'à réhydratation.

dehydrated