



Dahl Indien de Lentilles Corail

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 1000 gr soit 3 parts de 330 gr

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Prévoir en accompagnement 500 gr de riz (soit 240 gr cru)



Ingrédients :

- 180 gr de lentilles corail ou jaunes crues (= 400 cuits)
- 400 ml de lait de coco (ou à défaut de lait végétal)
- 280 gr de sauce tomate
- 4 cas d'huile
- 1 oignon émincé (80 gr)
- 1 cas d'ail en poudre (= 1 gousse d'ail)
- 1 cac de curry (ou à défaut de raz el hanout)
- 1 cac de cannelle
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de curcuma
- 1/2 cac de piment
- 1/2 cac de gingembre en poudre
- 1 cas de coriandre lyophilisé
- 1 cac de sel

Préparation :

1. Faire cuire les lentilles corail ou jaunes 12 mn
2. Pendant ce temps mélanger dans un saladier le lait de coco avec la sauce tomate. Une fois les lentilles cuites, les rincer et les mettre dans le saladier avec ce mélange
3. Dans une grande poêle ou un wok, faire rissoler tous les autres ingrédients (donc tout sauf le mélange lentilles / lait de coco / sauce tomate) pendant 2 minutes
4. Baisser le feu puis ajouter le mélange lentilles / lait de coco / sauce tomate
5. Laisser mijoter 15 minutes de plus sans couvercle et en mélangeant régulièrement

S'accompagne parfaitement de 500 gr de riz cuit (soit 170 gr chacun). Se conserve 1 semaine au frigo