



Chaud Devant

Recette du Dahl de lentilles corail

Ingrédients

*300 g lentilles corail
2 oignon jaune ou rouge
2 gousses ail
1/2 cuillère à café de poudre de gingembre
400 g tomates concassées
400g de courges butternut
2 carottes
50 cl lait de coco
50 cl bouillon de légumes
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café coriandre moulue
2 cuillères à café curcuma en poudre
1 cuillère à café garam masala
1 citron jaune*

En cuisine

- Laver les tomates et les découper en dés. Peler les carottes, et les découper en fines rondelles.
- Dans une casserole, verser les lentilles corail et couvrir d'eau. Porter à ébullition. Laisser cuire pendant 10 min environ, jusqu'à complète absorption de l'eau. Retire du feu et laisser reposer.
- Dans une sauteuse, verser l'huile et chauffer. Y ajouter l'ail qui dorera pendant une petite minute. Verser ensuite les légumes et saupoudrer avec les épices. Ajouter enfin le concentré de tomate.
- Verser le lait de coco et laisser mijoter environ 10 min. sans couvrir.
- Enfin, ajouter les lentilles et bien remuer le tout.