



≡ RECETTE SALÉE ≡

DAHL DE LENTILLES CORAIL AUX LÉGUMES

⌚ 15 MINUTES

🕒 25 À 40 MINUTES

👥 3-4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

200 grammes de lentilles corail
200 ml de lait de coco en conserve
1 cube de bouillon de légumes + 200 ml d'eau
1 gros oignon
2 gousses d'ail
100 grammes de carottes
100 grammes de pousses d'épinards
Huile d'olive
Paprika, curry
Sel et poivre

PRÉPARATION

Commencer par pré-cuire les lentilles. Les rincer dans un tamis à l'eau claire, puis les placer dans une casserole et les recouvrir d'eau. Faire cuire à feu moyen, jusqu'à ce que l'eau bouille. Baisser ensuite le feu et mélanger, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Ôter ensuite du feu et couvrir.

Émincer finement l'oignon ainsi que les gousses d'ail. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et ajouter l'oignon et l'ail. Laisser cuire 5 minutes sur feu moyen, en remuant régulièrement.

Pendant ce temps-là, éplucher les carottes et les couper en petits dés. Nettoyer les pousses d'épinards, ôter les queues et émincer grossièrement les feuilles. Incorporer ensuite les légumes dans la poêle et poursuivre la cuisson de 5 minutes.

Ajouter finalement le paprika et le curry. Bien mélanger, puis ajouter le lait de coco ainsi que le bouillon de légumes et l'eau. Incorporer finalement les lentilles dans la poêle. Bien remuer, baisser sur feu doux et laisser mijoter jusqu'à obtenir la consistance désirée. Un bon indicateur de cuisson est de goûter les carottes, qui doivent être bien tendres.

Une fois la cuisson désirée atteinte, saler, poivrer et déguster avec des pains naans maison. Ce dahl se conserve jusqu'à maximum 3 jours dans un récipient hermétique, au frais.

