



## ≡ RECETTE SALÉE ≡

# DAHL DE LENTILLES CORAIL AU CURRY ET POIREAUX

⌚ 15 MINUTES

🕒 35 MINUTES

👥 3 À 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

120 grammes de lentilles corail  
2 blancs de poireaux  
2 carottes  
1 oignon jaune  
1 oignon rouge  
2 à 3 gousses d'ail  
200ml de lait de coco en conserve  
Une conserve de tomates concassées (400ml)  
1 cuillère à café de curry en poudre  
1 cuillère à café de cumin en poudre  
1/2 cuillère à café de coriandre en poudre  
Sel et poivre  
Une poignée de coriandre fraîche  
Huile d'olive

Pour accompagner : du riz (ici, semi-complet),  
des pains naans, du quinoa

### PRÉPARATION

Commencer par éplucher et émincer l'ail et les oignons. Dans une grande casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu moyen. Y faire revenir l'ail et l'oignon émincés durant 5 minutes. Ajouter ensuite 1/2 verre d'eau (100 à 120ml) et incorporer les épices en poudre. Poursuivre la cuisson 5 minutes, en remuant régulièrement.

Couper les carottes en petits dés. Trancher finement les blancs de poireaux. Les ajouter dans la casserole et bien remuer. Ajouter ensuite l'ensemble des ingrédients (sauf la coriandre fraîche), couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 25 minutes. Mélanger de temps en temps.

Une fois le temps de cuisson écoulé, couper le feu et servir bien chaud, parsemé de coriandre fraîche et accompagné de riz (ou autre accompagnement au choix). Bon appétit !

