

Dahl de lentilles corail au lait de coco



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 30m

🌱 noix

Un dahl ultra simple où tous les ingrédients cuisent ensemble : lentilles corail, lait de coco, tomates et sriracha pour un résultat savoureux et réconfortant.

Asie / Inde

INGRÉDIENTS

☐ huile d'olive		☐ sauce sriracha	2 càc
☐ oignon jaune, émincé	1	☐ bouillon de légumes	1/2 cube
☐ ail, écrasé	1 gousse	☐ eau	
☐ curry en poudre	1 càs	☐ riz basmati, cuit	250 g
☐ lentilles corail, rincées	140 g	☐ amandes	1 poignée
☐ lait de coco	200 ml	☐ coriandre fraîche	1 brin
☐ pulpe de tomates	385 g	☐ citron vert, pressé	1

PRÉPARATION

1. Faire revenir dans une poêle, avec un peu d'huile d'olive, l'oignon jaune et l'ail.
2. Ajouter le curry en poudre et les lentilles corail.
3. Verser le lait de coco, la pulpe de tomates, la sauce sriracha et le bouillon de légumes.
4. Mélanger et laisser mijoter 25 minutes à feu doux en remuant régulièrement, en ajoutant de l'eau si nécessaire.
5. Servir avec le riz basmati, garnir d'amandes, de coriandre fraîche et d'un filet de jus de citron vert.

resilience